错不在我

人们为什么会为自己的愚蠢看法、糟糕决策
和伤害性行为辩护？

［美］卡罗尔·塔夫里斯　艾略特·阿伦森◎著
（Carol Tavris）　（Elliot Aronson）

邢占军等◎译

全球畅销千万册的《社会性动物》作者

教你看穿谎言与借口，破解思考盲点



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

版权信息

书名:错不在我

作者:[美]卡罗尔・塔夫里斯 艾略特・阿伦森

译者:邢占军

ISBN:9787508642628

中信出版集团制作发行

献给我的父亲罗南。

卡罗尔·塔夫里斯

理所当然地献给维拉。

艾略特·阿伦森

我们都可能相信过那些会被证明是错误的事情，并且，当它们最终被证实是错误的时候，我们仍会不顾一切地歪曲事实以表明自己是正确的。我们会合理化地将这一过程无限地持续下去：唯一能够对它做出的检验是，某种错误的信念迟早会被铁一般的事实所击碎，而这一切往往发生在战场上。

乔治·奥威尔

1946

引言
骗子、傻瓜、歹徒和伪君子为什么会容忍自己的行为？

亨利·基辛格 在20世纪70年代美国入侵越南、柬埔寨和南美洲的行动中扮演了重要角色，这是他面对战争罪指控时给出的回答。	**一定是有人出错了**，错误很可能出在我所供职的政府机构。
枢机主教爱德华·伊根 在谈到一些主教反对处置猥亵儿童的天主教神职人员时如是说。	一旦陷入事后聪明，我们便会发现**一定是有人出错了**……我对此感到深深的悲哀。
麦当劳就他们没有告知印度教徒和其他一些素食主义者，他们制作的土豆食品的“天然调味品”中含有牛肉成分这件事，所做出的道歉。	**一定是有人出错了**，我们将法式薯条和薯饼的成分错误地告诉了公众和消费者。
比尔·施耐德 在美国有线电视新闻网（CNN）的“走进政治”节目中向观众提出的问题。	本周问题是：当一位总统做出严重贪腐的行为时，你的看法是什么？ A. 这位总统的民意测验支持率会下降。 B. 媒体会对他穷追猛打。 C. 反对党会对他进行弹劾。 D. 他自身所在党派的成员会攻击他。 E. 或者，白宫发言人会讲，“**一定是有人出错了**”。

自降临人世的那一天起，我们每个人便拥有了自我辩护的冲动，我们会为自己那些具有伤害性的、不道德和愚蠢的行为推卸责任。当然，大多数人做出的决策，可能永远也不会影响到成千上万人的生死命运。无论我们所犯错误的后果，是微不足道还是悲剧性的，影响甚微还是波及全民的，大多数人都会发现：要讲出“我错了，我犯下了可怕的错误”这句话，即便不能说绝不可能，也是相当困难的。一个人在情感、金钱和道义方面所冒的风险越高，讲出这句话的难度就会越大。

不仅如此，大多数人在面对所犯错误的证据时，不仅不会改变自己的观点或行为方式，反而会顽固地对其加以辩护。比如，政客们往往会为我们提供最直观、最具悲剧性的案例。在整个总统任职期间，乔治·W·布什充当了“即便是拥有无可辩驳的证据，也很少能够穿透自我辩护的盔甲”的角色。布什错误地声称萨达姆·侯赛因拥有大规模杀伤性武器，错误地宣告萨达姆与基地组织有联系，错误地预言伊拉克人会站在街头载歌载舞地欢迎美国士兵，他严重错误地低估了这场战争中的人员和资金的损失。布什在美军入侵伊拉克6周之后的一次演讲中，竟然郑重其事地宣布，“在伊拉克的主要战斗已经结束”。

即便来自左翼和右翼的新闻评论员都要求小布什承认自己所犯的错误，但他仍为战争寻求新的辩护理由，包括除掉一个“魔头”，打击恐怖主义，促进中东和平，为伊拉克带来民主，增强美国的安全，完成“（我们军队）为之牺牲的使命”等。2006年的中期选举被大多数政治观察家视为这场战争的参照系，共和党也因此失掉了参众两院；此后不久，16家美国情报机构发布的一份报告认为，对伊拉克的占领助长了伊斯兰激进主义，而且增加了恐怖主义横行的危险。然而，布什在向某个由保守派专栏作家组成的代表团发表演讲时竟然宣称，“我比任何时候都更加确信，我当时做出的决策是正确的”。

当然，布什并非第一个，也绝非最后一个为“基于错误估计并产生灾难性后果的决策”进行辩护的政客。当年，林登·约翰逊没有听从谏言者对“越南战争不可能取胜”的反复忠告，陷入了“美国一旦撤退，整个亚洲便会走向共产主义”的自我辩护之中，他也因此失去了总统宝座。当政客们身陷绝境的时候，他们会勉强承认错误，但绝不会承担责任。哎，一定是有人搞错了，但犯错的绝不是我，这个人的名字还不宜说出口。当亨利·基辛格声称出错的是“政府”时，他回避了这样一个事实：作为当时的国家安全顾问和国务卿，他实际上代表的就是政府。这种自我辩护令他心安理得地接受了诺贝尔和平奖。

在审视政客们的行为时，我们会感到有趣、震惊乃至恐惧。然而从心理学角度来看，尽管他们的行为导致的后果无疑会更大，但他们的行为方式却与大多数人在个人生活中的所作所为没有什么不同。我们之所以能够适应不愉快的人际关系或者孑然一身，是因为毕竟已经这样生活了相当长的时间。我们可以在很长时间里保持着一种麻木的工作方式，是因为我们会寻找各种理由为此辩护，而且无法对放弃这种工作方式的好处进行清晰的评估。我们会因为一辆二手车看起来华丽而购买它，然而为了让这辆该死的车运行良好，我们可能会花费数千美元，而且还会花更多的精力来维护这笔花费的合理性。由于真实的或者想象中的傲慢，我们自以为是地制造了与某个朋友或者亲属之间的隔阂，但我们却仍然将自己视为和睦的守护者——只要对方能够赔礼道歉。

自我辩护与撒谎或者辩解不同。显然，人们会通过撒谎或者编造荒诞的故事来平息爱人、父母以及雇主的愤怒，避免受到指控或者被投进监狱，保住自己的工作或权位。但是，一个罪犯为了让公众相信“事情并非如此”所讲出的话（“我没有对那位女士进行性侵犯”、“我不是一个骗子”），与他说服自己相信“自己做了一件好事”之间，存在着很大的差异。在前一种情境中，他在撒谎并且清楚地知道

撒谎是为了保全自己。在后一种情境中，他是在自欺欺人。这也是自我辩护比显而易见的谎言具有更大的威力和欺骗性的原因，它会让人们确信自己已经尽力了。事实上，仔细想想，以下这些话是很正常的：“我不可能再做任何其他事情了”，“实际上，这是解决问题的最佳方式”，“我正在为国家尽我所能”，“那些杂种是咎由自取”，“我有权这样做”。

自我辩护不仅会令我们的错误和糟糕决策看起来无足轻重；而且也是让那些伪君子们的行为人尽皆知的原因。它会将我们与他人的道德失误区别开来，并且混淆我们的行为和道德信念之间的不同。奥尔德斯·赫胥黎[注]曾说过，“世上很可能不存在清醒的伪君子”。在这一点上，他是正确的。纽特·金里奇[注]就不太可能对自己讲：“噢，我真是一个伪君子，比尔·克林顿的性丑闻正搞得天翻地覆，我却有权在这里搞婚外恋。”同样，著名的福音传播者泰德·哈加德[注]显然是一个伪君子，他一方面公开斥责同性恋行为，另一方面却与一个男妓保持着性关系。

同样，我们每个人都会划出自己的道德底线，并对其加以辩护。想想看，你是否曾经在缴纳个人所得税时做过手脚？你可能会用“忘记了法定缴税额”作为借口，或者你会认为“如果其他人都这样做，我不做就是一个傻瓜”。你可曾有过未申报一些额外现金收入的情形？考虑到政府机构的腐败，你有权利这样做。你可曾在办公室里收发过个人电子邮件或者上网冲浪？你认为这样做是为了更加精力饱满地投入工作，也是你对公司愚蠢制度的抗议，而且你的老板并不欣赏你多做的那些工作。

戈登·马里诺是一位哲学和伦理学教授，当他在一家旅馆投宿的时候，钢笔从他的上衣口袋里掉了出来，于是一滴墨水滴在了丝制的床罩上。他决定将这件事告诉经理，但当时他已经很累了，而且他也不想赔偿损失。那天晚上，当他和几个朋友一起到户外散步的时候，

他征求了他们的意见。“其中一位朋友建议我放弃做出这种道德狂热举动的念头，”马里诺说，“他认为经理巴不得出点类似的差错，这样就可以通过索取赔偿的方式来提高房费。他没有费多长时间，便说服了我不要去麻烦经理。如果这事发生在一家家庭小旅馆里，我可能会马上报告这起事故，但这是一家连锁酒店，正是此类情况导致了欺骗行为的发生。不过退房的时候，我还是在前台为那滴墨水留下了一张便条。”

但是你会说，所有的辩护都是正确的！旅馆房间的费用，的确包含了那些笨拙的客人所造成的维护成本！政府的确在浪费金钱！我所在的公司可能不会介意我花费一点儿工作时间收发电子邮件，而且我最终会完成自己的工作任务！这些说法是对是错，没有什么关系。一旦我们跨越了这些底线，我们便会为那些确认是“错误的行为”进行辩护，这样我们就可以继续将自己视为诚实的人，而不是罪犯或者窃贼。不论受到质疑的行为是类似在旅馆床罩上滴上墨水这样的小事，还是像挪用公款这样的大事，自我辩护的机制都是一样的。

现在我们可以看到，在有意识地撒谎去欺骗他人和无意识地自我辩护以欺骗自己之间，存在着一个令人着迷的灰色地带，这个地带是由记忆这个不可靠的、自利的历史记录者来掌控的。记忆往往会受到自我助长偏见的整饰与影响，这种偏见会使得过往事件的边缘变得模糊，让罪过变轻，令真实发生的一切出现扭曲。当研究者们询问丈夫和妻子他们分别承担了多大比重的家务时，妻子们会说，“你在开玩笑吧？我几乎承担了所有的家务，至少是90%。”丈夫们则会说：“实际上，我做得很多，大约在40%左右。”尽管不同的夫妻说出的具体数字不同，但其总和都会较大幅度地超过100%。这会诱使人们推断这些夫妻中至少有一人在撒谎，更有可能的是，每个人都按照对自己有利的方式进行回忆。

随着时间的推移，记忆会出现自利性扭曲，我们会忘记或者歪曲以往发生的事件，此时我们可能会开始相信自己的谎言。我们知道自己曾经做错过一些事情，但渐渐地我们会开始认为那并非全是自己的错误，毕竟当时的情况是复杂的。我们开始低估并推脱自己的责任，直到原本巨大的责任变得渺小。不久，我们便可以说服自己，发自内心地相信自己在公开场合曾经讲过的话。约翰·迪恩是理查德·尼克松的白宫顾问，正是他下令密谋掩盖水门事件的真相，他对此做出了以下解释：

> 主持人：你是说那些编造故事的人，也相信他们自己的谎言吗？
>
> 迪恩：的确如此。当你经常把一件事情挂在嘴边，久而久之，它也就变成了事实。例如，当新闻界得知新闻记者与白宫官员的通话被窃听，此时断然否认已经不能奏效，于是便有人声称那是国家安全事务。我确信许多人相信窃听电话是为了国家安全，但事实却并非如此。这是窃听行为暴露后他们虚构的辩护理由。你应该意识到，在他们说出这些话的时候，他们的确坚信这一点。

就像尼克松一样，林登·约翰逊也是一位自我辩护的高手。根据他的传记作者罗伯特·卡洛的说法，当约翰逊开始相信某件事情的时候，他会“完全地、绝对地”相信它，而且“不管以前有什么看法，或者事实本身如何”。乔治·里迪是约翰逊的助手之一，他说约翰逊“具有一种非凡的接纳能力，这种能力令他确信自己在任何时候都坚持了应当坚持的原则。当有人摆出他以往持有不同观点的证据时，他所表现出来的那副无辜的样子尤其令人着迷。这并非一种实际的行动——他具有一种难以置信的接纳能力可以用来说服自己，只有那些当下合宜的‘事实’才是事实，任何与此相背离的事实都来自敌人的谎言。他会逐字逐句地将内心的想法变为现实。”尽管约翰逊的助手们

将这一点视为富有魅力的人格特征，但它很可能是导致约翰逊不能将美国从越战泥潭中拉出来的关键原因之一。一个只是在公众面前为自己的行为进行辩护的总统，很可能是在试图改变公众的看法；而一个对自己进行行为辩护并相信自己掌握了真理的总统，则会在进行自我矫正时遇到障碍。



在苏丹的丁卡(Dinka)部落和努尔(Nuer)部落中，有一种奇怪的传统。他们会拔掉孩子牢固的门牙——包括下面的6颗和上面的2颗——这样会导致孩子们下巴凹陷、下唇折叠、口齿不清。这种习俗显然是从破伤风（这种病会导致牙关紧闭）流行的某个时期开始的。村民们开始拔掉自己和孩子们的牙，这样就可以保证流体食物能够从缺口处被吸食。破伤风流行，是很久以前的事情了，然而丁卡部落和努尔部落至今仍然要拔掉孩子们的牙。事情怎么会这样呢？

1847年，伊格纳奇·山姆维斯对他的同行给出了忠告：在接生婴儿前一定要先洗手。他清楚地知道，在对那些因产褥热病死的妇女进行尸检时，医生的手会接触到某种“病毒毒素”，并会将它传染给分娩中的妇女。（尽管尚不了解确切的机制，但他的想法是正确的。）山姆维斯要求自己的学生在含氯抗菌液中洗手，此后产褥热死亡率迅速下降。然而他的同事们却拒绝接受山姆维斯的这个建议，这样他只能在自己的病人中维持着较低的死亡率。为什么不能迅速推广山姆维斯的发现，并为他能够发现导致如此之多无谓死亡的原因，而热情地向他致谢呢？

第二次世界大战之后，费迪南德·卢德伯格和玛丽尼娅·法恩海姆出版了畅销书《性欲丧失的现代女性》，在这本书中他们声称，一个在男性活动范围里功成名就的女性，看起来就像美国两大职业棒球联盟比赛中的获胜者，但是她却需要付出更大的代价：“很大程度上她要靠与基本的本能抗争来做出牺牲。在严峻的生活现实中，她不得

不经常性地适应这种激烈的竞争，这会对她造成伤害，特别是伤害到她自身的感受。”这会让她变得冷淡，而且，“处处向男性发起挑战，再也不能容忍扮演哪怕是相对服从的角色。许多女性发现她们的性能力在减退”。在接下来的10年时间里，法恩海姆博士从明尼苏达大学获得了博士学位，并且在哈佛大学医学院完成了博士后研究，她所从事的研究就是告诉女性不要拥有事业，可是难道她就不担心自己变得冷淡并且会依靠基本的本能抗争来做出牺牲吗？

加利福尼亚州科恩县治安署逮捕了一名退休的中学校长帕特里克·邓恩。警方怀疑他谋杀了自己的妻子。检察官约谈了两个人，但这两个人做了相互矛盾的陈述。其中一位是没有任何犯罪记录的女士，她缺乏对嫌疑人的情况进行隐瞒的个人动机，而且她的老板支持她对事件的解释。另一位则是被判了6年监禁的职业罪犯，此人向检察官所做的陈述暗示邓恩有罪，但除他本人的话之外，他无法对自己的陈述提供任何证据。于是，检察官不得不在相信那位女士（相信邓恩是无辜的），还是相信那个罪犯（相信邓恩有罪）之间做出选择。他们最终选择了相信那个罪犯。为什么会这样呢？

通过对自我辩护内在机制的理解，我们便可以回答此类问题，并且可以解释人们所做的许多看起来不可理解乃至疯狂的事情。目睹那些凶残的独裁者、公司里贪婪的首席执行官、以上帝的名义进行谋杀的宗教狂热分子、对儿童进行性侵犯的神职人员，或者那些为了家庭遗产而对自己的兄弟姐妹进行欺骗的人，许多人会问这样一个问题：他们为何会对这一切心安理得呢？问题的答案是：他们恰恰采取了与我们同样的行事方式。

自我辩护也存在着成本与收益，就其自身而言，它未必是一件坏事——它能够保证我们在夜里安睡。离开了它，我们会让难以忍受的困窘持续下去。由于没有选择特定的道路，或者所选择的道路非常糟糕，我们会感到遗憾并因此备受折磨。我们会在事后因为自己所做出

的几乎所有的选择而感到苦恼万分：我们是否做对了那件事情？是否选对了自己的另一半？房子是否买得合适？挑选的汽车是否最好？是否选对了职业？然而，不经意间的自我辩护就像流沙，会将我们拖向更深的深渊。它会制约我们发现自身错误的能力，更不必说去纠正错误。它会对现实加以歪曲，妨碍我们获取所需要的信息以及对问题进行清晰评估的能力。它会加深爱人、朋友以及民族之间的裂痕；它会阻止我们放弃不健康的习惯；它会容忍罪犯对他们的行为逃避责任；它会导致许多专家坚持那些可能对公众造成危害的错误看法和做法。

生活中，没有人能够做到不犯错误。但我们的确有能力这样讲：“错误不会再犯，因为它已经不起作用了。”人皆有过，但在犯了错误之后，一个人既可以掩盖错误，也可以承认错误。人们一直接受这样的教导：我们应当从自己的错误中学习，但假如不能做到首先承认自己犯过错误，我们又怎能从中学习呢？要做到这一点，我们就必须认清自我辩护的诱惑。下一章将要讨论的是认知失调，这是一种与自我辩护的产生密切关联的心理机制，它维护着人们的自信、自尊以及社会认同。在随后的几章里，会详细分析自我辩护的一些最具危害性的后果：它如何加重偏见和贪腐，如何扭曲记忆，如何把专家的自信变为傲慢，如何产生并维系着不公正，如何将爱隐藏起来，如何造成仇恨和裂痕，等等。

本书能够带给读者的好消息是：通过认识这种机制如何发挥作用，人们可以打破这种联系。为此，在最后一章我们会退一步来思考问题，发现那些个体的、人际的以及社会的应对措施。搞清楚这种机制，是找到改变和挽回策略的第一步，也正是我们写作本书的原因。

---

1. **奥尔德斯·赫胥黎（1894—1963），英国小说家、散文家、博物学家。1932年发表长篇小说《美丽新世界》，以讽刺笔法描写他心目中的未来世界。——译者注**

2. 美国前众议院议长，共和党人，曾带头猛烈攻击克林顿性丑闻。 ——译者注

3. 全美基督教福音派联合会(National Association of Evangelicals)主席，被控与男妓有同性恋关系。 ——译者注

第一章 认知失调：自我辩护的原动力

新闻发布时间：1993年11月1日

我们之前发布的新闻称，纽约将在1993年9月4日到10月14日期间毁灭，在这一点上我们并没有出错，而且是准确无误！

新闻发布时间：1994年4月4日

在我们之前发布的新闻中所预言的所有日期，都是《圣经》里上帝所明示的准确日期。这些日期没有任何错误……以西结对城市会遭到攻击的预言一共是430天……根据他的预言，准确的时间应该是1994年5月2日。到目前为止，所有的人都得知了预言。我们已经尽到了自己的职责……

我们是全世界唯一能够帮助人们获得安全、保护和拯救的人！

我们的预言纪录是百分之百准确！

阅读有关世界末日的预言是有趣的，有时则觉得它们滑稽可笑。但更加令人着迷的是，在预言失败、世界仍在运转的时候，观察那些虔诚信徒的所思所想。请注意，他们当中几乎没有人会说，“完了！简直难以相信，我竟会如此愚蠢地相信那些胡言乱语”。相反，在绝大多数情况下，他们会更加确信预言的威力。这些人坚定不移地相信《圣经·新约》中的《启示录》或者17世纪自封为预言家的诺查丹玛斯的著述，他已经预言了从黑死病到“9·11”事件的历次灾难，问题是这些模糊不清、捉摸不透的预言只有在事件发生后才能够被理解，但是相信者却没有对此感到困惑。

半个世纪前，一位名叫利昂·费斯汀格的年轻社会心理学家和他的两个助手潜入了某个组织内部，该组织相信世界末日将在当年12月21日来临。他们试图搞清楚，当（组织所希望的）预言破灭时，组织内部会出现何种情形。该组织的领袖玛丽安·科琪许诺，信徒们将会在12月20日夜里被一架飞碟接走，去往安全的地方。她的许多追随者为此放弃了工作，舍弃了家业，散发了积蓄，等待着末日的到来。在外层空间，又有谁需要金钱呢？另外一些人则恐惧地等待着，或者无助地待在家中。（科琪女士的丈夫并不相信这一切，当他的妻子和追随者们在客厅祈祷的时候，他已经早早地上了床，而且美美地睡了一夜。）费斯汀格提出了自己的假设：那些没有得到预言家强大许诺的信徒（这些人待在自己家中等待着世界末日的来临，期盼自己不会在午夜死去），会很快失去对科琪女士的信任；而那些放弃了自己的财产、与其他人一起等待飞船的信徒，对她拥有神秘能力的信念则会增强。实际上，他们会尽其所能让其他人加入自己的行列。

到了午夜，院子里根本没有飞船出现的迹象，人群开始有些紧张。到了凌晨2点，他们变得非常担忧。凌晨4点45分，科琪女士抛出了一个新的版本：她说，由于她的小团队无与伦比的忠诚，世界已经被救赎了。“上帝的话是强大无比的，”她对自己的追随者们讲，“他的话已经让你们得救——由于有了你们对死亡的祷告，本该降临地球的威胁没有机会到来。现在弥漫在这间屋子里的善行和光明，并不是从地球诞生之日起就已经存在的。”

人们的心境由失望变为欣喜。团队中的许多成员在12月21日之前根本没有感到有必要让更多人追随自己的信仰，现在他们开始要求新闻媒体报道这个奇迹。随后他们走上街头，拉住过往的行人，试图改变他们的信仰。最终得到证实的是利昂·费斯汀格的假设，而并非科琪女士的预言。



自我辩护的原动力，即导致人们将自己的行动和决策（尤其是错误的行动和决策）合理化的力量，是一种令人不愉快的感受，费斯汀格称之为“认知失调”。认知失调是一种紧张冲突的状态，只要某个人同时拥有心理上两种不一致的认知（想法、态度、信念、意见），就会出现这种状态，例如，“吸烟是愚蠢的，因为它能够置我于死地”与“我习惯每天吸两包烟”。失调会导致心理上的不舒适感，从轻微的疼痛到极度的痛苦；直到找到某种减少失调的办法，人们的不舒适感才会得以缓解。在这个例子中，对一个吸烟者而言，最直接的办法就是停止吸烟以减少失调。但假定她已经尝试停止吸烟但最终却失败了，那么她就只能通过下面的方式来减少失调：让自己相信吸烟的实际危害并不大，或者让自己相信承担吸烟的风险是值得的——比如吸烟可以帮助她放松或者防止肥胖（毕竟，肥胖对健康也是一种危害）。大多数吸烟者试图通过诸如此类巧妙的（尽管是自我欺骗的）方式来减少失调。

认知失调会令人焦虑不安，因为当人们持有两种相互矛盾的看法时，其中难免会充斥着荒谬。正如阿尔伯特·加缪所观察到的，人类是用尽一生来证明自身不是一种荒谬的生物。费斯汀格理论的核心思想，是探讨人们如何努力使相互矛盾的看法合理化，以便让生活（至少在他们的内心）协调一致、富有意义。这一理论直接诱发了超过3000项的实验研究，这些研究改变了心理学家对于人类大脑如何进行思考的理解。认知失调理论甚至突破了学术领域，进入大众文化，以至于你随处都可以看到这个术语。本书作者从电视新闻节目、政论专栏、报刊文章、汽车保险杠上的贴纸乃至肥皂剧中都听到或看到过它。阿莱克斯·特雷贝克在他力挺的《冒险》节目中使用过，乔恩·斯图尔特在他主持的《每日秀》节目中使用过，《白宫风云》中的巴特勒总统也使用过。尽管这个术语被广泛使用，但很少有人能够完全理解它的含义或者体会到它那巨大的驱动力。

1956年，本书作者艾略特成为斯坦福大学的一名心理学研究生。那一年费斯汀格也成为那里的一名年轻教授，他们很快便一起合作，设计相关实验对认知失调理论进行验证并加以发展完善。他们的思想在许多方面向心理学领域和一般公众所信奉的真理提出了挑战（例如，行为主义者认为人们去做某件事情的初衷是它们能够带来奖励；经济学家们主张人们一般会做出理性选择；精神分析学家们相信攻击性行为会消除攻击性刺激）。

让我们来看一下认知失调理论是如何向行为主义发起挑战的。当时，绝大多数行为心理学家相信，人们的行为是由奖励和惩罚主宰的。假如你在迷宫的出口让一只老鼠饱餐一顿，它会比没有食物时对迷宫的走向学得更快，这一点是确定无疑的；假如你在你的狗向你伸出爪子时给它喂食饼干，它会比你不予理睬时更快地学会这种技能。相反，假如当你的小狗在地毯上撒尿时你对它进行了惩罚，那么它很快就会停止那样做。行为主义者进一步认为，任何与奖励联系在一起的事物都会变得更有吸引力（因为你给了小狗饼干，它会更喜欢你），而任何与痛苦联系在一起的事物都会引起厌恶的情绪。

行为主义定律当然也适用于人类，没有人会在没有任何报酬的情况下坚持做一件乏味的工作。假如你为了不让孩子发脾气而给了他一块甜饼干，你便教会了他在想要甜饼干的时候发脾气。但无论如何，人类的大脑都要比老鼠或者狗复杂。一条狗可能会因被逮到在地毯上撒尿而表现出懊悔，但它决不会思考如何为自己的错误行为辩护。人类则可以进行思考，而且正因为我们能够思考，我们的行为会超越奖励与惩罚，并将二者对立起来，这一点已被失调理论所证实。

例如，艾略特曾假定：如果人们得到某个东西时经历了极度的痛苦、不安、努力或者尴尬，他们就会比轻而易举地得到它时感受到更多的幸福。对于行为主义者而言，这是一个十分荒谬的假定。人们为什么会喜欢那些与痛苦联系在一起的事物呢？但是对艾略特而言，答

案是显而易见的：自我辩护。比如，“我是一个聪明能干的人”与“我历经艰辛才得到某个东西（例如，加入了某个令人厌烦而又毫无价值的团队）”的认知之间，会存在失调。因此，我会将自己对这个团队的认知向积极的方向调整，努力去发现该团队的积极面，从而忽略其消极面。

看起来，检验这个假设最简单的方法，是对一些大学兄弟会加入仪式的严格程度进行等级评定，然后对其成员进行访谈，询问他们对所在兄弟会的喜爱程度。假如那些经历了严苛加入仪式的成员比那些经历温和加入仪式的成员更加喜爱所在的兄弟会，就可以由此证明严苛的加入仪式会增加对团队的喜爱吗？事情并非如此，而且可能恰恰相反。假如某个兄弟会的成员认为自己的团队是被人们高度向往的精英群体，他们便可能会要求采取严苛的加入仪式，以阻止乱七八糟的人加入进来。只有那些一开始就被这类团队深深吸引的人，才愿意历经严苛的加入仪式而成为其中的一员。而那些不曾为某个兄弟会激动不已、只是想随便加入其中的人，则会选择采取温和加入仪式的兄弟会。

这正是必须在控制条件下进行实验的原因，其优点在于，它可以将人们随机地分配到不同的实验条件之下。若不考虑一个人最初对所加入团队感兴趣的程度，每个实验对象都会被随机地分配到严苛的加入仪式组或者温和的加入仪式组。如果与那些没有付出什么努力便加入了团队的人相比，付出艰辛努力的人能够感到团队更有吸引力，那么这就意味着，是所付出的努力而非最初兴趣上的差异导致了这个结果。

艾略特和他的同事贾德森·米尔斯进行了这样一项实验。来自斯坦福大学的大学生被邀请参加一个讨论性心理问题的小组，但在小组接纳他们之前，首先必须通过一项加入仪式。一些学生被随机分配到非常尴尬的加入仪式组：他们必须当着实验者的面，大声背诵摘自

《查泰莱夫人的情人》和其他一些色情小说里的难堪的、明显描写性的段落。（对于20世纪50年代传统的大学生来讲，这是一件痛苦难堪的事情。）另外的学生则被随机分配到相对温和的加入仪式组：大声朗读字典里与性有关的词语。

加入仪式之后，实验者让每一位实验对象收听同一段据说是由其他小组成员进行讨论的录音。实际上，录音带是提前录制的。为了尽可能让人感到讨论枯燥无味、毫无价值，讨论者在发言时故意吞吞吐吐，有时会停顿很长时间。问题涉及鸟类的第二性征（诸如，择偶期羽毛的变化等）。录音带上的讨论者哼哼哈哈，常常相互打断对方的发言，句子也讲不完整。

最后，这些学生依据一些维度对小组讨论进行了等级评定。那些经历了温和加入仪式的学生认为此讨论毫无意义而且乏味单调，他们准确地将小组讨论评定为缺乏吸引力而且令人厌烦。录音带上的一个发言者吞吞吐吐、口齿不清，他承认自己没有阅读所要求的有关材料，那些经历了温和加入仪式的听众们被他激怒了：这是一个多么没有责任感的白痴！他甚至没有阅读最基本的材料！是他将小组讨论搞得一团糟！有谁愿意和他待在同一个小组呢？而那些经历了严苛加入仪式的学生，则评价这段讨论很有趣、令人兴奋，评价小组成员机智而且有吸引力。他们能够谅解那些没有责任感的白痴：他的坦率令人耳目一新！有谁不愿意和这样诚实的人待在同一个小组里呢？很难相信这两组实验对象收听的是同一盘录音带，这便是失调的威力所在。

这个实验曾经被其他科学家重复过多次，从施以电击到过度消耗体力，他们采用了各种各样的加入仪式。然而，所得出的结论总是一致的：严苛的加入仪式会增加一个人对团队的喜爱程度。这些发现并不意味着人们更加喜欢痛苦的体验（例如填写个人所得税表格），也不意味着人们喜欢那些与痛苦联系在一起的事情。他们的研究表明，如果一个人为了达到某个目标而自愿经历某种困难或者痛苦的体验，

那么这个目标就会更具吸引力。假如你正要去加入某个讨论小组，不巧在路上被空中坠落的花盆砸中了头部，你便不会再喜欢那个讨论小组；但是，假如你为了成为这个小组的成员而自愿让花盆砸中头部，那么你一定会更加喜欢那个小组。

眼见为实

我会寻找更多的证据来证实自己已有的看法。

——洛德·莫尔森，英国政治家（1903—1992）

失调理论也推翻了“人类作为智人能够理性地加工信息”这种自我迎合的观点。与此截然相反的是：如果新的信息与我们的看法一致，我们会认为它是合理的、有益的——“我一向是这样讲的！”如果新的信息与我们的看法不一致，我们便会认为它是偏颇的、愚蠢的——“这是多么愚蠢的观点！”人们对和谐一致的需要具有如此强大的力量，以至于当他们被迫面对负面的证据时，总会寻找对其进行批评、歪曲或者清除的方式，从而使原有的看法得以维持甚至强化。这种心理偏差被称为“证实偏差”。美国传奇式喜剧演员和社会评论家伦尼·布鲁斯，在观看了1960年发生在理查德·尼克松和约翰·肯尼迪之间的著名辩论（美国第一次总统候选人电视辩论）后，对此进行了生动的描述：

> 与一群肯尼迪的崇拜者一起收看大选辩论，他们会这样评论：“他的确将尼克松打得一败涂地。”随后，我们一起来到另一所公寓，尼克松的崇拜者们对我们说：“你认为他对肯尼迪的致命一击如何？”于是我意识到，每个群体都热爱他们的候选人，即便有人对着摄像机大声叫嚷：“我是个窃贼，是个骗子，你听到了吗？选我做总统是你们做出的最糟糕的选择！”他的追

随者也仍然会说："现在站在你面前的是一个诚实的人。只有那些伟大的人才会承认这一点。这正是我们所需要的总统人选。"

2003年，在已经确定伊拉克不存在大规模杀伤性武器之后，那些支持这场战争并相信布什总统发动战争的理由有据可依的美国人也由此陷入了失调之中：我们相信布什总统，但我们（包括总统本人）是错误的。如何消除这种失调呢？对于那些曾经认为萨达姆·侯赛因拥有大规模杀伤性武器的民主党人而言，这个问题解决起来比较容易：共和党人又一次错了；总统撒了谎，他过于热衷错误的信息；我有多么愚蠢，竟然会相信他。但是，对民主党人而言，感受到的失调则更为强烈，他们大多会通过拒绝接受证据来消除失调。他们对一家网络民调机构宣称自己相信那些武器已经被找到了。这家民调机构的主任说："对一些美国人而言，支持这场战争的愿望可能会导致他们过滤掉那些没有发现大规模杀伤性武器的信息。考虑到新闻报道的密集性和公众对这个话题的高度关注，对信息的误读意味着一些美国人可能在避免产生认知失调的体验。"事实一定如此。

神经科学家最近发现，这类思维偏差根植于大脑的信息加工模式——不论人们所属政治派系如何，这种偏差存在于所有人的大脑之中。例如，德鲁·威斯顿和他的同事们，就人们对来自乔治·布什和约翰·克里的失调性或一致性信息处理进行了核磁共振研究，他们发现，当实验对象面对失调性信息时，其大脑的理智区完全停止工作；而当恢复了协调的时候，其大脑的情绪区又会兴奋起来。这些机制为我们所观察到的"人们一旦下定了决心，就很难加以改变"的现象提供了神经心理方面的依据。

事实上，即便是读到与自己观点相反的信息，人们也会更加确信自己是正确的。在一项实验中，研究者们分别挑选了几位反对死刑和赞成死刑的人，让他们阅读两篇论证充分的学术论文，文章讨论了"死刑是否可能震慑暴力犯罪"这个充满感情色彩的问题。其中一篇

文章得出了肯定的结论，而另一篇则恰恰相反。假如这些读者能够理性地处理这些信息，他们至少会意识到这个问题比他们原来所考虑的要复杂得多，因此，他们有关死刑威慑力的看法便可能会相互接近。但是，认知失调理论预言，这些读者会对两篇文章进行某种形式的歪曲：他们会将那篇证实了自己看法的文章牢记在心，将它称为一篇高水平的作品；而对不能证实自己看法的那篇文章，他们则会寻找一些小错误并加以夸大，由此成为不必受其影响的重要理由。这也正是在实验中实际发生的现象。两组实验对象不仅相互怀疑对方的观点，而且他们更加坚持自己原来的看法。

证实偏差甚至会导致人们用那些无中生有的证据，来证实自己的看法。当联邦调查局和其他调查人员找不到证据证明屠杀婴儿的撒旦教信徒已经渗透到美国境内的时候，相信这些教徒存在的人们并未感到不安。他们声称，找不到证据这件事本身恰恰可以证明那些邪教教徒是多么狡猾与邪恶——他们可能已经连皮带骨地吃掉了那些婴儿。进行这种推理的，不仅仅是那些极端的信徒和流行心理学的倡导者们。当富兰克林·罗斯福因“二战”相持不下而将成千上万的日裔美国人赶出家园并关进拘留营，他做出这一糟糕决策所依据的仅仅是“日裔美国人一直在破坏各种战备”的流言。而一直以来，人们并没有发现支持这种流言的任何证据。的确如此，美国陆军西海岸指挥官约翰·狄威将军也承认，他们没有证实有任何一位日裔美国人从事过破坏活动或有叛国的行为。“实际上，根本没有出现破坏活动，”他说，“存在的只是‘这类活动将会出现’的令人不安的一致性暗示。”

英格丽的选择，尼克的梅赛德斯和艾略特的独木舟

认知失调理论所能解释的要远远超过“人们在信息处理过程中具有非理性”的观点。它还可以揭示，为什么人们在做出了错误的选择

后会产生偏见。社会心理学家丹尼尔·吉尔伯特在他那部颇具启发性的著作《哈佛幸福课》[注]一书中，请人们思考这样一个问题：假如在影片《卡萨布兰卡》的结尾，英格丽·褒曼没有满怀爱国之心地回归她那位反纳粹的丈夫，而是与汉弗莱·博加特一起留在摩洛哥，故事会如何发展？她会对此感到遗憾吗？就像博加特用悲伤的语气对她讲的："（这种遗憾）或许不在今天，不在明天，但会在不久后，你会在余生中感受到它。"或者说，她会因为自己离开博加特而永远感到遗憾吗？吉尔伯特摆出了大量的资料来证实，这两个问题的答案都是否定的，从长远看来任何一种选择都会让她感到幸福。博加特的说法尽管很有说服力，但却是错误的。失调理论为我们道出了其中的奥妙：英格丽会寻找理由为自己所做出的任何一种选择进行辩护，同时她也会寻找理由为自己没有做出另外一种选择而感到庆幸。

一旦做出了选择，我们便会想尽一切办法来支持自己的决定。例如，当一向节俭、低调的朋友尼克心血来潮地卖掉了陪伴了他8年的本田轿车，又买了一辆崭新的奔驰轿车，之后他的行为就变得古怪起来。他开始批评朋友的轿车，说出"你是不是也该卖掉那辆破车了？你不觉得自己驾驶一辆新车会更快乐吗？"或者"瞧瞧，驾驶那样一辆小车太不安全了，如果遇到了事故，你可能会命丧黄泉的。难道你的生命还不值额外的几千美元吗？你根本想象不到这辆奔驰让我多么放心。开着高档的奔驰车让我有了更多安全感"之类的话。

情况很可能是这样的：尼克仅仅因驾驶的本田轿车出了些小故障，他便理智而冷静地做出决定：最好驾驶一辆像奔驰那样的大型轿车。但我们却并不这样想。他的行为（无论是花一大笔钱去购买一辆豪华轿车，还是喋喋不休地劝说朋友也去购买）是如此不寻常，不能不让人怀疑他是在减少自己的失调：他一定感觉到自己是一时头脑发热才花费了大部分积蓄去购买这样一辆车，而他之前也认为"那不过是一辆车而已"。而且，在购买那辆车的时候，他的孩子正要进大学读书，这将给他带来很大的经济压力。于是，尼克开始炮制各种观点

为自己的决定辩护："奔驰轿车棒极了；我辛辛苦苦一辈子也该驾驶一辆好车了；而且它十分安全。"假如能够劝说那些小气的朋友也买一辆，他便会感到更加心安理得。就像科琪女士的那些改变了信仰的信徒们一样，他的信仰也开始出现变化。

尼克减少失调的需求（就像英格丽那样）因其所做选择的不可逆转性而增加，他不可能在没有任何经济损失的情况下放弃自己的选择。对不可逆转性的一些强有力的科学证据，来自一项有关赛马场上赌徒们的心理策略的巧妙研究。赛马场是对不可逆转性进行细致考察的一个理想场所，因为一旦下了赌注，你就不可能改变主意。在这项研究中，研究者只是拦住那些前去下两美元赌注或者另外一些刚刚离开下注窗口的人们。研究者询问每个人对自己所选马匹获胜的把握有多大。结果，那些已经为自己所选马匹下过赌注的人，比那些正要前去下注的人把握更大。当然，实际上除了最终所下的赌注之外，任何事情都不会发生改变。假如事情已经覆水难收，人们会更加确信自己刚刚做过的事情是正确的。

你可以在顷刻之间理解失调是如何发挥作用的，而不必去听尼克说些什么。某种选择所付出的时间、金钱、努力或者困难越大，其结果越是难以改变，失调也就越大，而且为减少失调而去夸大所做选择有利方面的需求也会越大。因此，当你将要做出重要的购买决定或者重要的决策（购买何种轿车或者电脑，是否进行外科整形手术，是否签购一项昂贵的自助程序）时，不要去咨询某个刚刚做出这种决定或决策的人，这个人会极力让你确信这样做是正确的。如果就某项治疗的效果，去问那些已经治疗了12年时间而且花费了5万美元的人，他们中的大多数人会说，"那位医生棒极了！如果不是因为他，我绝不可能得到真爱（找到一份新的工作或者体重下降）。"花费了如此多的时间和金钱之后，他们不太可能说，"哎，我已经治疗12年了，那简直是一种浪费。"假如你希望就某种自己想买的产品征求他人的意见，你应该去询问那些正在搜集信息而且尚未拿定主意的人。假如你

想知道哪种程序对你有帮助，还是从控制条件下的实验中获取数据吧！

一旦自我辩护与我们有意的选择结合在一起，它就会变得更为复杂，至少我们知道自己会对它有所期待。但是，它也会出现在我们没有明确理由的行为之后；在这种情况下，人们根本不知道自己为什么会坚持某些信仰或者遵从某些习俗。例如，在引言中我们曾经介绍过的，苏丹丁卡部落和努尔部落用鱼钩拔掉孩子们几颗门牙的习俗——那是一个十分痛苦的过程。人类学家认为，这种传统是从破伤风流行的某个时期开始的，拔门牙可以保证孩子摄入某些营养。但是，假如这就是理由，那么为什么在危险过去之后，村民们仍然坚持保留这种习俗呢？

透过失调理论的视角，在局外人看来毫无道理的习俗便能变得完全可以理解。在流行病传播期间，村民们可能已经开始拔掉所有孩子的门牙，这样当孩子感染了破伤风后，家长可以帮助他们进食。但是，让孩子们经历这一切是很痛苦的，特别是遭受疾病折磨的只是其中的一部分人。为了更好地在自己和孩子面前为自己的行为辩护，村民们只好在既成事实出现之后通过夸大这种做法的好处来支持自己的选择。例如，他们可能会让自己相信，拔掉牙齿具有审美价值（呀，凹陷的下巴的确富有吸引力）；他们甚至可能将这种外科手术式的折磨作为一种步入成年的仪式——而且事实也的确如此。“没有牙齿才是美的，”村民们说，“那些牙齿完好无损的人是丑陋的：他们看起来就像会吃人的野蛮人。长着一副完整的牙齿，会让人看起来像一头蠢驴。”没有牙齿的人还有另外一些审美价值：“我们喜欢他们在说话的时候发出的嘶嘶声。”为了让惊恐的孩子们消除疑虑，家长会告诉他们：“这种仪式是成熟的标志。”这种做法最初的医学理由早已消失，但人们心理上的自我辩护却仍然存在。

人们倾向于认为，作为聪明而且具有理性的个体，他们清楚自己为什么要做出选择。因此，当你要向他们指出其行为的真实理由时，他们有时会感到不高兴。艾略特在他的加入仪式实验之后获得了这方面的第一手资料。“在每一位参与者做完实验之后，”他回忆道，“我会详细地向他们介绍这项研究，并对失调理论进行认真回顾。尽管每一位经历了严苛加入仪式的人都声称，他们发现了预设的计谋并且发现大多数人是如何受到加入仪式的方式的影响，但是他们都费尽心机地向我保证：他们喜爱这个组织，这与严苛的加入仪式无关，他们喜爱这个组织是自己的真实感受。而且，比起那些温和加入仪式条件下的人们，他们对自己的组织的确更加喜爱。”

没有人不具有减少失调的需求，即便是那些了解这一理论的人也不例外。艾略特讲过这样一个故事：“当我还是明尼苏达大学的一名年轻教授的时候，我和妻子厌烦了租用的公寓，于是在某年的12月份，我们着手购买自己的第一套住房。在能够支付的价格范围内，我们仅找到了两套价位合理的房子。其中一套比较陈旧，但很讨人喜欢，步行便可以到达校园。我对它更加喜爱，主要是因为这意味着我可以让我的学生们来家里开研讨会，一起进餐，可以扮演一个时尚教授的角色。但这套房子位于一个工业区内，没有太多空间可供我的孩子们玩耍。另外一个选择是一套空旷的房子，比较新，没有隔离带。它位于郊区，驱车到校园有30分钟的路程，但不远处就有一个湖泊。在对这两个选择翻来覆去地考虑了几周之后，我们决定选择位于郊区的那套房子。

“搬进新居后不久，我注意到报纸上有一则出售二手独木舟的广告，为了给妻子和孩子们一个惊喜，我迅速将它买了下来。当我在一个冰冷的冬日，带着那只独木舟回到家里的时候，妻子瞧了一眼便大笑不止。‘有什么好笑的吗？’我问道。她说：‘去问利昂·费斯汀格吧！’当然，此时我已经为自己在郊区购买这套房子产生了太多的失调感，我必须马上做点儿事情来证明自己的决定是正确的。我不知

如何设法让自己忘记此时正是隆冬时节，而且在明尼阿波利斯，从湖面解冻到可以泛舟尚需数月。然而，从某种意义上讲，我有意无意地一直在使用着那只独木舟。整整一个冬天，即便是当它静静地躺在车库里的时候，它的存在也让我对自己的选择感觉良好。”

暴力升级与美德的积累

你可曾感受过某种压力？某个网站会教你如何制作一只“该死的布娃娃”，这只“该死的布娃娃可以扔，可以戳，可以用脚踩，甚至可以将它扼杀，直至你排解掉所有的压力”。一首小诗对此做了描述：

每当你怒吼着

想踢翻桌子或想扔掉电话，

你只需找到这只“该死的布娃娃”。

牢牢地抓住它的双腿，

用力地把它抛下。

当你肆意地抽打着它的时候，

嘴里大声吼着：

“该死！该死！该死！

这只该死的布娃娃！”

“该死的布娃娃”反映了存在于我们文化中的一种根深蒂固的信念，这种信念又因精神分析中有关宣泄的观点而得到强化，那就是：表达愤怒或者攻击性行为会消除愤怒。扔掉玩偶，击打沙袋，或者朝自己的配偶大吼，你便会感到好受一些。实际上，几十年实验研究得

出的恰恰是截然相反的结论：当人们带有攻击性地发泄自己的情绪时，他们往往感觉更糟，他们的血压会升高，而且会更加愤怒。

假如一个人直接对另一个人做出攻击行为，发泄的作用尤其会事与愿违，这恰恰是认知失调理论指出的。当你对另外一个人做出伤害行为（让他陷入困境，对他进行言语侮辱，或者对他拳脚相加）时，另外一个因素便会强烈地发生作用：你需要为自己的所作所为辩护。比如说，一个男孩与他七年级的同学一起，嘲弄欺负一个比较弱小的孩子。这个男孩愿意成为这伙人中的一员，但他内心并不愿意欺负那个孩子。事后，他因自己的做法感受到了一些失调。他想："像我这样一个正直的孩子，怎么会对那样一个善良、无辜的孩子做出如此残忍的事情？"为了减少失调，他会让自己相信受害者并不善良也绝非无辜："他是个笨蛋，还总做错事。而且，假如有机会，他也会用同样的方式来对待我。"一旦这个男孩开始责备那个受害者，他就会在下次机会到来时发起更加凶狠的攻击，为自己最初的伤害性行为辩护，也为更富攻击性的行为积累条件。这便是宣泄假说的错误所在。

第一个得出这一结论的实验，着实让那位研究者大跌眼镜。当时还是哈佛大学临床心理学专业一名研究生的迈克尔·卡恩，设计了一项巧妙的实验，他坚信这项实验可以证明宣泄的价值。卡恩扮成一名医师，去给大学生们做测谎和血压检测，并逐个向他们说明这是一项医学实验的组成部分。在进行这些检测时，卡恩假装很恼火并对这些学生们进行言语侮辱（这些话冒犯到他们的母亲）。学生们被激怒了，他们的血压在上升。在实验条件下，学生们被允许向卡恩的导师状告他的侮辱言论以发泄他们的愤怒，因为他们相信这样做会给他带来很大的麻烦。但在控制条件下，学生们没有机会表达自己的愤怒。

卡恩，这位弗洛伊德学说的信奉者，被实验结果惊呆了：宣泄假说被彻底推翻了。与没有机会表达愤怒的人们相比，那些被允许表达自己对卡恩的愤怒的人对他更加深恶痛绝。另外，表达愤怒使得那些

血压已经很高的人的血压变得更高；而那些没有机会表达愤怒的人，其血压则很快降到了正常水平。在对这种出乎意料的模式寻求解释的过程中，卡恩发现了失调理论。这一理论当时刚刚引起人们的注意，他意识到该理论可以对自己的研究结果做出完美的解释。由于学生们认为自己的行为已经给卡恩带来了很大的麻烦，因此他们不得不为自己的行为辩护，让自己相信卡恩应当受到这样的对待，由此增加了他们对卡恩的愤怒，也导致了他们血压的升高。

孩子们从很小便开始为自己的攻击性行为辩护：他们打了自己的弟妹，弟妹开始哭泣，他们便会声称，“是他（她）在哭，他（她）该打！”大多数父母认为这种孩子式的自我辩护不会造成太大的影响，而实际情况却往往相反，人们会冷静地思考引起如下行为的相同机制，例如，帮派对弱小孩子的欺负，雇主对工人的虐待，爱人之间的辱骂，警官对已经认罪的嫌疑人继续实施体罚，暴君对少数族裔的监禁与折磨，以及士兵对平民的施暴。在上述所有这些事实中，存在着一种恶性循环：攻击引起了自我辩护，而自我辩护又导致了更多的攻击。费奥多尔·陀思妥耶夫斯基对这一机制如何发挥作用有着深刻的理解。在小说《卡拉马佐夫兄弟》中，他让费奥多尔·巴甫洛维奇（卡拉马佐夫兄弟的举止荒唐的父亲）回想自己以往是如何回答“你为什么会如此憎恶他？”这个问题的，他想到的是自己曾厚颜无耻地回答：“我想告诉你们，他没有给我带来任何伤害。是我故意贬损他们，然后再去恨他们。”

幸运的是，失调理论也向我们展示了一个人慷慨的行为会增进慈爱与怜悯的精神，这是一种“良性循环”。当人们去做一件好事，特别是当人们没有心理准备或者突然间决定这样做的时候，他们会意识到自己的善心和慷慨给人们带来的好处。人们“放下自己手头的事情去帮助另一个人”的认知，与“先前可能对这个人抱有的负面情感”之间会存在不一致。实际上，在帮助了这个人之后，人们会扪心自问：“为什么我会去帮助这样一个蠢货呢？有可能他并不像我曾经认

为的那样愚蠢，其实，他是个不错的人，值得我放下手头的事情去帮助他。”

一些实验研究已经为这种假定提供了支持。在其中的一项实验中，大学生们被安排参加一项可以赢得不菲奖金的竞赛。竞赛结束后，实验者向其中1/3的实验对象解释，他在实验中使用的是自己的积蓄，而现在钱要用光了——这就意味着他不得不停止实验。他问道：“就算帮我个忙，能将你赢的钱还给我吗？”（所有的学生都表示同意。）第二组也被要求归还奖金，但向他们提出要求的，不是实验者本人，而是系里的秘书。这位秘书向学生们解释，心理学系的研究基金面临短缺。（这一组所有的学生也都表示同意。）余下的实验对象没有被要求归还所赢得的奖金。最后，所有实验对象均被要求填答一份问卷，其中包含了“表达对实验者的感受”的内容。结果表明，那些被劝说对实验者提供特别帮助的人，最喜欢实验者，他们相信实验者是一个值得帮助的正派人。其他学生也认为他不错，但不如那些向他提供过帮助的人所认为的那样好。

尽管有关良性循环的科学研究是新近的事情，但早在18世纪，作为一位在哲学领域（兼修自然科学和政治学）潜心攻读的学者——本杰明·富兰克林就已经提出了大致的观点。在宾夕法尼亚州议会供职期间，富兰克林受到了一位立法委员同行的冲撞与抵制。于是，他开始想办法征服这个人。他写道，自己“并没有低三下四地去恭维他”，没有去讨好这个人，而是引导这个人来帮助自己，请对方从他的图书馆里帮自己借一本稀有的图书：

> 他很快就将那本书送来，我在大约一周后将书归还给他并且附上了另外一张便条，表示自己强烈地意识到了他的帮助。当我们再次在议会相见时，他与我攀谈起来（此前他从未这样做过），而且显得彬彬有礼。此后，无论在何种场合下他都会毫不迟疑地支持我，我们成了好朋友，我们的友谊一直持续到他离开

人世。这是一则古老格言具有真理性的又一例证：“那些施恩于你的人，较之曾经受过你恩惠的人，更乐于随时帮助你。”



失调在任何情况下都是令人厌烦的，但是对人们来讲最为痛苦的部分是自我概念受到了威胁，这一点突出体现在：人们所做的事情与自我看法不一致。假如你所崇拜的某个运动员或者名人受到强奸、猥亵儿童或者谋杀等罪名的指控，你会体验到这种强烈的失调。你对这个人的认同度越高，你所体验到的失调越大，因为你的自我会越多地卷入其中。假如你认为自己是一个非常正直的人，但又从事了某种犯罪行为，你将会感受到更加强烈的失调。毕竟，人们对名人的支持可能会经常在不同的人之间变换。但假如一个人偏离了自己的价值观，他就会体验到更为强烈的失调，因为总有一天他必然要回归自我。

由于大多数人持有相当积极的自我概念，认为自己有能力、有德行而且聪明伶俐，因此会有意去努力减少失调以维护积极的自我形象。例如，当科琪女士有关世界末日的预言失败时，我们可以想象她的那些忠诚追随者感受到的痛苦的失调：“我是一个聪明人”与“我刚刚干了一件令人难以置信的傻事：由于相信了一个疯狂的女人，我抛弃了自己的家产和财物，放弃了自己的工作”之间的冲突。为了减少这种冲突，她的追随者们可能会改变认为自己聪明的看法，或者为自己所做过的“令人难以置信的蠢事”辩护。冲突的解决并非一蹴而就，要经过多轮辩护才会尘埃落定。科琪女士的铁杆追随者们会认定自己没有干任何蠢事，由此维持他们的自尊；实际上，当初他们在加入这个群体时的确是聪明的，因为他们认为自己的信仰可以使地球免于毁灭。无论是谁，只要足够聪明，他们也都会加入进来。但为什么没有出现人们蜂拥而至的景象呢？

没有人能够回避这个问题。我们可能感到那些相信世界末日预言的人荒唐可笑，但是，正如政治学家菲利浦·泰洛克在他的著作《专家的政治判断力》中所提到的：任何一种预测会准确到何种程度？我们又能够在何种程度上了解这一点？即便是专门从事经济和政治研究的职业“专家”在这个问题所做出的预测，也不会比我们这些没有受过专业训练的普通人或者科琪女士准确多少。数以百计的研究表明，与建立在统计数据基础上的预测相比，依据“个人经验”或者“多年训练”而做出的预测与前者成功的概率差不多。但是，一旦专家的预测失败，他们专家身份的核心便会受到威胁。因此，正如失调理论所预测的，专家们越是自信而且越有名望，他们就越不可能承认错误，而这也正是泰洛克的发现。在减少因自己预测失败而导致的失调时，专家们做出的解释可能是：要是那场不太可能的灾难被制止，要是事件发生的时机有所不同，要是……那么这些预测便是正确的。

减少失调的行为就像自动调温器，它会将我们的自尊保持在较高的水平。这正是我们往往对自我辩护视而不见的原因，这种不经意的自我欺骗使得我们甚至否认自己所做出的错误或者是愚蠢的决策。但是，失调理论也适用于那些自尊心弱的人，以及那些自认为是笨蛋、骗子、白痴的人。当自己的行为与负面的自我想象相吻合时，他们不会感到大惊小怪。当他们做出错误的预测或者为加入某个乏味的组织而经历严苛的加入仪式时，这些人只会轻描淡写地说：“是的，我又搞砸了，我一向如此。”一个自认为不诚实的二手车经纪人，在隐瞒那辆将要脱手的车的令人惊诧的维修记录时，不会感受到失调；一位自认为不讨人喜欢的女士在被男士拒绝时，不会感受到失调；一个骗子在骗取一位老人一生的积蓄时，也不会感受到失调。

我们对自身的信念伴随我们度过每一天，而且我们总是通过这些核心信念来解释发生在自己身上的一切。当情况出现偏离，即便是获得了某种良好的体验，也会令我们感到不安。因此，认识到自我辩护所具有的威力有助于我们理解：为什么那些自尊心弱或者认为自己在

某些方面能力不足的人，在漂亮地做完某件事情时并不一定会欣喜若狂；而且为什么他们往往会觉得自己上当受骗了。假如那位自认为不讨人喜欢的女士遇到一位很出色的男士，对方也在认真地追求自己时，她可能会感受到片刻的快乐，但是这种快乐很可能会因蜂拥而至的失调而光泽尽失："他看上我什么了？"她的答案不太可能是"太好了，我一定比自己所认为的更有吸引力"，而更可能是"一旦他发现了真实的我，就会将我抛弃"。她将要付出很高的心理代价来克服这种失调。

的确如此，一些实验发现，大多数自尊心弱或者对自己的能力评价较低的人，会对可能引起失调的成就感到不安，也会将它们视为偶发事件或者异常情况加以拒绝。这也正是朋友和家人试图取悦于他们，而他们却不为所动的原因。"瞧，你刚刚荣获了普利策新闻奖，难道这不意味着你很优秀吗？""是的，那很好，但那仅仅是侥幸成功。你们都清楚，我可能再也无法创作出任何作品了。"因此，自我辩护不仅会保护那些自尊心强的人，也会保护那些自尊心弱的人。

决策的金字塔

假定有两个在态度、能力和心理健康方面相同的年轻人，他们都相当诚实并且对某件事都持有同样温和的态度。例如，他们都认为作弊不是一件好事情，但世界上还有比这更坏的罪行。现在，他们两人正在接受一场考试，这场考试将决定着他们能否考取研究生。在撰写一篇重要的文章时，他们都感到毫无线索可循。眼看就要错过这场考试了……此时他们每人都得到了一次作弊的良机，他们可以读到其他同学的答案。这两个年轻人与自己的欲望进行着激烈的斗争。经过一番痛苦的挣扎，其中一个人屈服了，而另外一个人则抵挡住了诱惑。做出这两种决策可谓一念之差，他们两人都可以轻而易举地选择对方的决策。他们每个人都得到了某种重要的东西，但也付出了各自的代

价：其中一个人为了获得好成绩放弃了诚实，而另外一个人则放弃了好成绩保全了自己的诚实。

现在的问题是：一周之后，他们会如何看待作弊？假设他们都有足够的时间来为自己的行为辩护。那位屈服于诱惑的年轻人会认为，作弊并没有太大的罪过。他会对自己说："嗨，人人都会作弊。这没有什么大不了的。而且为了将来的前程我必须这样做。"而拒绝了诱惑的那位年轻人则会认为作弊的不道德程度加强了："实际上，那些作弊的人是非常无耻的，他们应当被学校永远开除，对他们必须做到惩一儆百。"

在这两个学生自我辩护水平不断升级的过程中，出现了两种情况：其一，他们之间的差异已经非常大；其二，他们的看法已经内化，他们认定自己一直这样看待作弊。似乎一开始他们站在金字塔顶端，相距不过几毫米；但是在为自己的行为进行辩护之后，他们已经滑落到了金字塔的底部，站到了塔基相对角的两端。那个没有作弊的学生认为另一个人是完全不道德的，而作弊的学生则认为另一个人是不可救药的清教徒。这一过程揭示了受到过痛苦诱惑的人是如何抵制诱惑，进而几乎要屈服于诱惑，但是在最后一刻却又抵挡住诱惑，并如何逐渐厌恶甚至憎恨那些没有成功抵挡住诱惑的人。正是那些几乎注定要生活在玻璃屋里的人们，掷下了第一块石头。

金字塔的比喻可以运用于与道德抉择和生活抉择有关的绝大多数决策。比如说，我们现在可以将考试作弊替换为：临时决定做某件事（或者拒绝这样做），尝试吸食某种毒品（或者拒绝这样做），食用类固醇来提高运动能力（或者拒绝这样做），维持一段麻烦不断的婚姻关系（或者拒绝这样做），指证美国众议院非美活动调查委员会（或者拒绝这样做），为保护自己的雇主、保住自己的工作而说谎（或者拒绝这样做），生育子女（或者拒绝这样做），寻求一份工作（或者在家带孩子）。一旦站在金字塔顶端的那个人拿不定主意，或

者一旦这两种选择各有得失，那么他便会急于为自己做出的决策辩护。但是，当这个人站在金字塔底部的时候，犹豫不决便会变为确定无疑，他会同任何与其观点相左的人针锋相对。

这一机制使得人们习惯做出的“我们这些好人”和“他们那些坏人”的区分变得模糊。当站在金字塔顶端的时候，我们所面临的往往并非黑与白、做与不做的选择，而是后果不明朗的灰色选择。人们所采取的第一步行动往往是模棱两可的，而正确的决策也并非总是一清二楚。人们做出了一种过早的、明显不合理的决策，然后通过为其辩护来减少决策的不确定性，由此落入一个环环相扣的陷阱——行动，辩护，再行动，这使得我们行动的强度和承诺得以强化，并最终导致我们远离最初的意愿和准则。

这一机制在尼克松的特别助理杰布·斯图尔特·马库德那里发挥了作用。马库德是水门事件中的关键角色，他隐瞒了白宫对这起事件的参与，为了保护自己和其他责任人，他不惜发假誓。当马库德最初被聘用的时候，尼克松的顾问鲍布·哈尔德曼并没有告诉他作伪证、欺诈和违法是其工作职责的一部分。假如鲍布·哈尔德曼这样做了，几乎可以肯定马库德当时就会拒绝。但后来，他又是怎样最终成为水门事件中的核心角色的呢？按照事后聪明效应，人们很容易说“他应该知道”或者“他应该搞清楚最初他们让他干的事情是非法的”。

在自传中，马库德描绘了自己在圣克莱门特与鲍布·哈尔德曼初次会面时的情景。哈尔德曼对他大加奉承，令他陶醉其中。“在这里，你所从事的工作远远超越了为公司赚钱，”哈尔德曼告诉他，“你是在为我们的国家乃至这个世界解决难题。杰布，当第一位宇航员踏上月球的时候，我就坐在总统的身边……我正在创造着历史。”在一天的会见结束的时候，哈尔德曼和马库德离开了那个带有围墙的院子，赶往总统的住处。哈尔德曼因为他的那辆高尔夫轿车没有准时接他而极为恼火，他给了他的助手一顿“狠狠的教训”，威胁那个家

伙如果不能胜任就立刻走人。马库德不能相信自己的耳朵，尤其是在这样一个美好的夜晚，而且是行将决定他们的命运之时。最初，马库德认为哈尔德曼的激烈言论粗鲁而且有些过分。但不久，急于得到那份工作的马库德已经开始为哈尔德曼的行为进行辩护了：“在圣克莱门特短短的几个小时里，我已经被那里极端完美的生活所吸引……当你在那里享受了片刻尊宠之后，类似高尔夫轿车出错这样的小事也会被视为不小的冒犯。”

因此，晚餐前，甚至在得到那份工作之前，马库德已经落入了陷阱。这是很小的一步，但是他已经迈向了水门。进入白宫后，他便对那些微不足道的道德妥协习以为常，以至于认为所有政治家为自己所在的政党服务都是正当的。因此，当马库德和其他一些人致力于让尼克松连任时，戈登·利迪也加入了进来，他受雇于司法部长约翰·米契尔，成为马库德的总顾问。利迪是一张百搭牌，是一个自称为詹姆斯·邦德的人物。他保证尼克松连任的第一个计划，就是花费一百万美元雇用“突击队”，用以驱散示威者；雇用绑架分子瓦解共和党的集会；破坏民主党的集会；利用高级娼妓引诱、敲诈民主党高层；潜入民主党党部办公室；利用电子监视器和窃听器对察觉到的“敌人”进行监控。

米契尔没有同意这项计划中一些较为极端的部分，而且他声称费用过于昂贵。于是，利迪再次提出建议：只潜入民主党委员会在水门大厦的办公室安装窃听器。这一次米契尔同意了，而且每个人各就各位。他们是如何为自己的违法行为辩护的呢？“假如（利迪）一开始就对我们讲‘我计划潜入拉里·奥布莱恩的办公室进行窃听’，我们可能会怒不可遏地加以拒绝，”马库德写道，“相反，他带给我们的是他精心策划的应召女郎、绑架、行凶抢劫、破坏、窃听等方案，我们的态度开始缓和下来，并且从内心盘算总该给利迪留下点什么——我们需要他，我们不愿意让他一无所获地离开。”最终利迪的计划因为白宫多疑的气氛而得以通过，马库德补充道：“曾经看起来疯狂的

决策，此时似乎变得理性起来……我们一致通过了这一不彻底的措施或者说带有绅士风度的策略。”

当马库德第一次走进白宫时，他是一个正直的人。但是，他逐渐适应了不诚实的行为，并且为自己所做的每一件事辩护。就像社会心理学家斯坦利·米尔格拉姆所设计的那项著名实验中的3000名实验对象一样，他最终落入了陷阱。在米尔格拉姆实验的最初版本中，2/3的实验对象对另外一个人实施了他们认为会危及生命的程度的电击，他们这样做仅仅是因为实验者不断地讲：“实验要求你继续下去。”人们几乎总是将这项实验归结为对权威的服从研究，事实上的确如此。但是，它还具有更多的价值：这项实验也揭示了自我辩护的长期影响。

假定，有一位穿着白色实验服、仪表堂堂的男士正向你走过来，他给你20美元让你参与一项科学实验。他对你说：“我想让你对那个人施加500伏的电击（这样的电击强度会给人带来令人难以置信的痛苦），以便于帮助我们了解惩罚对学习的影响。”你很有可能会拒绝他，这点钱不至于让你去伤害另外一个人，哪怕是为了科学研究。当然，仍有少数人会为了20元钱去干这件事情。另一些人即便给他2万美元也不会去干，绝大多数人会告诉那位科学家：他们不看重这些钱。

现在，假定那位科学家一步一步地诱使你干这件事情。假设他提供20美元让你向隔壁房间里的那个人实施强度较小的电击（例如，10伏），以便观察这一强度的电击是否会提高他的学习能力。实验者甚至在你的身上尝试了10伏的电击，对此你几乎感觉不到。于是你同意了，这样的电击是无害的，看起来也很有意思。（而且，你也总是想知道打孩子的屁股是否会让他们做得更好。）你按照实验者的要求做了一段时间，现在实验者对你说：如果学习者答错，你就按动另外一个开关，这个开关将发出20伏的电击。这样的电击强度仍然较小而且对人体无害。由于你刚刚给了学习者10伏的电击，因此你没有理由不

向他发出20伏的电击。同样，由于你刚刚给了他20伏的电击，30伏也并不比20伏强多少，于是你便会向他发出30伏的电击。学习者又一次回答错误，那位科学家说："请发出40伏强度的电击。"

你的底线会在哪里呢？你会在何时确定电击强度已经足够大了呢？你会一直坚持到450伏，或者更大强度，去按动标有"特别危险"字样的开关吗？当人们在事前被问及"想象一下自己会走多远"时，几乎没有人声称自己会发出450伏的电击。但是当他们身临其境时，其中2/3的人会一直坚持下去，直至发出他们认为最危险强度的电击。他们在进行这一切的时候，每走一步都会进行自我辩护：强度这么小的电击没有什么伤害；20伏对人的伤害不会比10伏大多少；假如我已经发出了20伏的电击，发出30伏的电击又有何妨？伴随着每一步辩护，他们所做出的承诺也在不断延伸。当人们开始发出他们认为很强的电击时，其中大多数人发现"要为突然做出中止实验的决定辩护"是很困难的。然而，那些在实验之初持拒绝态度的实验对象，会始终质疑实验过程的可靠性，他们不太可能落入实验者的陷阱，而且更有可能中止实验。

米尔格拉姆实验向我们展示了普通人如何通过对行为的一系列反应以及相应的自我辩护，来结束不道德和伤害性的行为。当我们作为观察者对这些人的行为感到迷惑和沮丧的时候，我们意识不到自己常常是站在金字塔的底端、在这个漫长过程的终点审视这一切的。在对水门事件进行宣判的时候，马库德对约翰·西瑞卡法官说："我知道自己所做的一切，而且法官大人，您也知道我所做的这一切。在自己的野心和理想之间，我迷失了自己的道德准则。"一个诚实的人，又是如何迷失了自己的道德准则呢？他在某个时刻迈出了第一步，而余下的则由自我辩护来主宰。



了解失调是如何发挥作用的，并不能保证每个人可以自动免受自我辩护的诱惑，例如，艾略特在某个冬日里购买那只独木舟时，他已经意识到了失调理论。你不能像他在加入仪式实验后所做的那样，仅仅对人们讲："想看看你是怎样减少失调的吗？那样不是很有趣吗？"并且期待着得到人们这样的回答："噢，感谢你告诉我我喜欢那个群体的真实理由，这会让我感到自己很聪明。"任何一个人为了维护自己的信念，都会偶尔做些傻事。对此，我们无能为力，因为我们天生擅长此道。

但这并不意味着，我们命中注定要在发现真相之后不断地为自己的行为辩护，就像西西弗斯[注]那样，永远也无法到达自我接受的山顶。对人类的大脑如何以及为何这样工作进行较为深入的了解，是打破自我辩护习惯的第一步。而这一点又要求我们要更加留意自身的行为以及做出决策的理由。要做到这一点，需要时间的历练、自我反省以及个人的意愿。

保守派专栏作家威廉·萨菲尔曾经描述过选民们所面临的心理政治挑战："如何处理认知失调"。他是从自己所经历过的一个颇具挑战性的故事开始的。萨菲尔讲述道，在克林顿执政期间，他曾经批评过希拉里·克林顿，因为她试图隐瞒自己在卫生保健工作组里的成员身份。在萨菲尔撰写的一篇专栏文章中，对希拉里暗中的举动进行了斥责，在他看来这会对民主党造成伤害。在此，不存在什么失调，那些糟糕的民主党人总会做出一些糟糕的事情来。然而，6年之后，他发现自己正被"认知失调"所折磨。当时，萨菲尔所崇拜的一位保守的共和党人、副总统迪克·切尼，主张暗中保留他在能源政策工作组中的委员身份。萨菲尔会怎么做呢？由于他深谙失调及其作用形式，他长长地舒了一口气，向上提了提裤子，做出了一件艰难而有德行的事情：他撰写了一篇公开批评切尼的专栏文章。之后，萨菲尔收到了来自自由派的几封赞扬信——他承认，这给他带来了极大的失调。噢，上帝呀，自己竟然做出了令那些人赞赏的事情？

萨菲尔承认，他克服失调的能力以及通过主持公道来消除失调的做法，都是世人少见的。正如我们所看到的，他具有承认自己在某些方面犯错的意愿，而这恰恰是很少有人能够做到的。与此相反，人们往往会后退一步，采取有利于自身以及所在团队的方式来减少失调。具体采取的方式是不同的，但我们尝试进行自我辩护的行为，却是为了让我们对自己的所做、所思以及心目中的自我形象保持良好的感觉。

---

1. 《哈佛幸福课》中译本由中信出版社出版。——编者注

2. 希腊神话中的一个人物。被判接受推石上山的惩罚。他要把一块大石头推到山顶的另一边，但是由于石头的重量使他每次推到山顶的时候，石头都会再滚下来，西西弗斯只能不断地重复推石上去。——译者注

第二章 傲慢与偏见，以及其他盲点

马太福音7：3（新钦定版）

为什么只看见你弟兄眼中有刺,却不想自己眼中有梁木呢?

当公众了解到：美国最高法院大法官安东尼·斯卡利亚正搭乘官方航班飞往路易斯安那，与副总统迪克·切尼一起前去狩猎的时候，斯卡利亚因明显违背公众利益的做法而受到了猛烈的抨击，此时切尼在最高法院尚有一桩悬而未决的案子。斯卡利亚本人对此感到十分恼怒，因为有人暗示他根本不具备评价切尼所做的申诉（即副总统依法拥有保守能源政策工作组秘密的权利）是否违反宪法的能力。在写给《洛杉矶时报》的一封解释自己为何没有进行自我辩护的信中，他写道：“我没有想到自己的公正性会受到如此强烈的质疑。”



神经心理学家斯坦利·伯伦特和神经病学家詹姆斯·阿尔伯斯受CSX运输公司和道氏化学公司的委托，对铁路工人提出的接触化学物质会引起大脑永久损伤以及其他一些疾病进行了调查。来自15个州的600多名铁路工人，在重度接触了氯化烃溶剂后被诊断为某种形式的脑损伤。CSX公司向伯伦特和阿尔伯斯的咨询公司支付了17万美元，此举使得他们最终的研究结果是质疑“接触公司工业溶剂与脑损伤之间存在联系”。在从事这项研究期间（包括在未经工人们正式同意的情况下，对他们的医疗档案进行审阅），这两位科学家还是代表CSX公司的律师事务所的专家证人。伯伦特声称，在他进行研究的过程中没有见

到任何不当之举，“令他们放弃有关溶剂接触的重要信息”。但随后，伯伦特和阿尔伯斯却受到了联邦人类研究保护办公室的谴责，因为他们在本案中存在利益冲突。



当你走进洛杉矶的宽容博物馆，你会发现自己置身于一个展示那些自己所不能宽容之人的空间之中。那里有一些熟悉的目标（如黑人，女人，犹太人，同性恋者），也有一些矮人、胖人、残疾人……你可以观看一部包含了各种各样偏见的录像片，它可以让你确信任何人都或多或少持有一点偏见，随后你会被邀请从两扇门（其中的一扇门标示着“偏见”，另一扇门标示着“无偏见”）中的一扇进入博物馆的正中央。然而，后一扇门是锁着的。当我们在某个下午参观那个博物馆时，碰巧看到四位哈西德派犹太人愤怒地敲打着“无偏见”之门，要求从那里进入博物馆。



人类的大脑天生具有视觉和心理上的盲点，其中最为狡黠的伎俩便是：它会赐予人们具有安慰作用的错觉。当然，从我们本身来讲这一切并不存在。从某种意义上讲，失调理论就是一种关于盲点的理论，它解释了人们如何在不经意间自我蒙蔽，这种自我蒙蔽使得他们意识不到那些可以帮助他们反省自身行为和信念的重要事件和信息。由于这种证实偏差的存在，再加上其他一些自利习惯，我们的大脑便会为自己的知觉和信念辩护，并将它们视为精确的、真实的、无偏见的。

社会心理学家李・罗斯将这种现象称之为“幼稚的现实主义”，他认为这是一种不可避免的信念，即我们能够像事物或者事件“本身真实存在的那样”，清晰地对它们进行感知。我们假定任何一个有理性的人都会同我们一样来看待事物。假如他们不赞同我们的看法，显

然就意味着他们没有对事物清晰地加以感知。幼稚的现实主义制造了一种逻辑混乱，因为它做出了两点预设：其一，那些思想开放、公正的人应该赞同理性的看法；其二，我所持有的看法一定是理性的，否则我便不会持有这些看法。因此，只要我能够让自己的对手坐下来倾听我的看法，我就可以告诉他们事情的本来面目，这样他们便会赞同我的看法。假如他们不赞同我的看法，一定是因为他们持有偏见。

罗斯知道自己在讲什么，无论是从他所从事的实验中，还是他为减少以色列人和巴勒斯坦人之间激烈冲突所付出的努力中，他都可以体会到这一点。即便是一方认识到另一方对问题持有不同的看法，他们也会认为自己是客观的，而另一方是持有偏见的，这些人对实际情况的看法应当成为解决问题的基础。在一项实验中，罗斯拿出了一些由以色列裔代表提出的和平建议，声称它们是由巴勒斯坦人提出的，随后让以色列居民对其加以判断。“与被认为是巴勒斯坦人提出而实际上是由以色列人提出的建议相比，这些以色列人更喜欢被认为是以色列人提出但实际上是巴勒斯坦人提出的建议，”他说，“假如建议因为来自另一方而不再对你有吸引力，那么实际上由另一方提出的建议又会如何呢？”与事实非常接近，社会心理学家杰弗里·科恩发现，如果一项极具限制性的福利建议被认为是民主党提出的，尽管这项建议往往与共和党人有关，但民主党人还是会赞同。假如一项慷慨的福利建议被认为来自共和党，那么共和党人也会加以支持。将同样的建议说成是来自另外一方的实验中，你甚至可以去询问人们是否会赞同一项由本·拉登提出的政策。在科恩实验中，没有一个人意识到自身的盲点，即他们受到了自己所在党派立场的影响。相反，他们都声称自己的看法是在其对政府的总体认知的指导之下，经过对当前政策认真细致的分析后合乎逻辑地形成的。

罗斯和他的同事们发现，我们之所以相信自己的判断比其他人存在的偏差更少且更为独立，部分是因为我们依靠内省来思考，而且没有办法了解其他人的真实想法。当我们进行内省的时候，我们是在审

视着自己的内心深处，避免失调的需要会确保我们只能持有最佳动机。我们会认为，只有亲自参与，才能确保对某一问题的认知准确明了——“这些年来我对枪支管制一直感受颇深，因此我清楚自己所谈论的问题”。然而，我们又会将来自那些持有不同看法的个人的感受视为偏见的来源——“她对枪支管制的看法不可能公正，因为她这些年来对这个问题一直深有感触”。

就像鱼儿察觉不到自己游弋其中的河水一样，人类也觉察不到自己的盲点，那些能够在水中游弋的鱼儿具有对河水视而不见的强烈动机。20世纪40年代晚期到50年代，玛丽尼娅·法恩海姆因建议女性待在家中抚养孩子而名利双收。在她看来，如果不这样做，女性便会面临着冷淡、恐惧以及失去女性特征的风险。然而，在她幸运地成为一名内科医生且不需待在家中抚养孩子这一事实面前，她没有感受到任何失调。许多人在谈及权利被剥夺的时候，很少会诅咒那些幸运的明星，更不必说那些受到命运特别垂青的人。他们对此视而不见，也不会对这类事情进行深入的思考；他们会为这些人的社会地位进行辩护，似乎他们本身拥有这样的资格。我们所有的人都会以这样或那样的形式对命运所给予我们的东西（即便是暂时的）视而不见。大多数乘普通舱旅行的人将那些坐在商务舱和头等舱里的幸运者视为奢侈的小人，想象一下这些人要为一次不过6小时的飞行支付一笔额外的费用！而一旦他们自己支付了头等舱的费用，这种想法便会荡然无存，取而代之的是自我辩护以及对那些可怜的普通舱旅客的蔑视。

在司机的视野里也不可避免地存在着盲点，然而老练的司机能够觉察到这些盲点：他们很清楚要想避免撞上消防栓和其他车辆，就必须在倒车和转向单向行驶车道时小心谨慎。人类固有的一些偏见，正如两位法学家所描述的：“就像错觉的两个重要的方面。它们会让我们从资料中得出错误的结论，即便我们已经发现了其中的骗术，它们表面上的正确性仍然如初。”我们不可能避免自身的心理盲点，但是如果我们觉察不到它们，便会不知不觉地陷入鲁莽、跨越道德的底

线、做出错误的决策。独自内省无助于开阔我们的眼界，它只会强化我们自我辩护的信念，相信我们自己不可能被蒙蔽或出现失误，我们对其他人群的厌恶和仇视并非出于非理性，而是正当合理的。盲点强化着我们的傲慢，激活了我们的偏见。

通往圣安德鲁斯之路

最严重的错误莫过于不觉得自己有任何错误。

——托马斯·卡莱尔，历史学家和评论家

在了解到国会议员汤姆·迪雷（前众议院共和党领袖）承认了与杰克·阿布拉莫夫（涉足国会连环贪腐丑闻的“前超级说客”）的苏格兰圣安德鲁斯高尔夫球场之旅后，《纽约时报》社论作者多洛西·塞缪斯总结了大多数人的思维方式。“多年来我已经对那些权力在手的公共官员们的性格缺陷进行了描述，但没有对他们是否受到起诉予以足够的关注，”她写道，“而且至今我仍然没有搞清这一点：为什么有些人会冒着名誉扫地和丢掉职位的风险去接受一个说客提供的奢华胜地的度假活动？”

失调理论给出了答案：这是一步步造成的。尽管大量无耻的贪腐政客将他们的投票权出卖给了最大的捐助者，但是由于盲点的存在，大多数政客仍相信自己是清廉的。当初涉政坛的时候，他们所接受的仅仅是与某个说客共进午餐，因为无论如何，这不过是政治活动的运作方式，而且也是获得一项悬而未决的提案信息的有效途径，难道不是吗？这位政客会说：“就像任何其他市民一样，说客们是在行使他们的自由言论权。我只能倾听。我将根据我所在的政党、选民支持与否以及是否有利于美国人民，来决定自己如何投票。”

然而，一旦一个人接受了最初的蝇头小利而且采用上述方式加以辩护，他已经开始从金字塔上向下滑落。假如他已经与一位说客共进午餐并谈论那项悬而未决的提案，他们为什么不能在当地的高尔夫球场谈论一些事情呢？这又有什么不同呢？那不过是进行谈话的一个更好的场所而已。假如他们可以在当地的球场上谈论一些事情，为什么不可以受邀到一个更好的球场（比如说，苏格兰的圣安德鲁斯）去打高尔夫球呢？那样做有什么错吗？当那位政客已经滑到金字塔的底部，已经接受了更大的好处并且为之辩护的时候，公众开始大声疾呼："怎么搞的？你在开玩笑吗？"从某种角度上讲，那位政客没有开玩笑。多洛西·塞缪斯是正确的：有谁会拿自己的职位和名誉冒险，来换取前往苏格兰的旅行呢？答案是：假如是第一次接受这样的好处，没有任何人会那样做；但是假如此前已经接受过许多小的好处，许多人便会接受更大的好处。在自我辩护的作用下，傲慢为前往苏格兰度假铺平了道路。

兴趣冲突与政治冲突是完全一致的，每个人都能够理解政客们为什么会心安理得地通过牺牲公共福利来维护自己的权力，但却较难看到同样的机制在影响着法官、科学家、医生和专业人士，这些人为了正义、科学的进步或者公众的健康而过高地估计了自己独立智力活动的能力。一些专家，他们所接受的训练和教育提升了公正的核心价值，因此他们中的多数人会对某些经济的或个人的利害关系将"污染"他们工作的说法感到愤怒，他们的专业荣耀使得他们认为自己超越了这些因素。毫无疑问，在某些方面的确如此；就像在另外一种极端的情况下，一些法官和科学家完全丧失了忠诚，被个人野心或金钱所腐蚀。（例如，韩国科学家黄禹锡承认自己伪造了有关克隆的数据，他是前国会议员兰迪·科宁汉姆的科学家同类，后者因行贿和逃税数百万美元被判入狱。）在极为诚实和绝对不诚实两个极端之间，是绝大多数普通人都有自己的盲点。遗憾的是，我们更倾向于否认这一点，由此导致我们在陷入其中时表现得更加脆弱。

不久以前，绝大多数科学家并没有意识到来自商业的诱惑。1954年，当乔纳斯·索尔克被问及是否会为他的脊髓灰质炎疫苗申请专利时，他回答说："难道你会为阳光申请专利吗？"他的说法在今天看来，是多么迷人，也是多么幼稚；设想一下，他将自己的发明奉献给了公众，不求一丝一毫的回报。科学作为一种文化，将研究和商业区分开来，而大学则在它们之间建立起一道"防火墙"。科学家们从政府或者独立的基金会那里获得资助，他们会比较自由地花几年的时间去研究理论或应用方面的问题，可能成功也可能不成功。但一个科学家如果涉足公共领域，利用自己的发明去获利，便会受到猜疑甚至鄙视。"一个生物学家如果在进行某项基础研究的同时从事商业经营，曾经被认为是不得体的，"生物伦理学家和科学家谢尔顿·克瑞姆斯基说，"二者之间是不可调和的。但是，随着生物学领域的领军人物开始致力于寻求商业出路和快速致富计划，他们改变了这一领域的精神特质。现在有声望的是那些在多方面都有所斩获的科学家。"

关键性的事件出现在1980年，美国最高法院裁定，转基因细菌因其独立的研发过程可以申请专利。这就意味着，人们可以通过发现某种病毒，改变某种植物，分离出某种基因，或者将某种活体改造成一种"制造出来的产品"来申请专利。这种对金钱的追求，为科学家们铺就了一条通往圣安德鲁斯的道路。不久前，许多分子生物学领域的教授成为生物技术公司咨询委员会的成员，他们持有一些出售与其研究相关产品的公司的股票。为了寻求新的收入来源，大学开始建立知识产权办公室，并对那些将他们的发明申报专利的研究人员提供奖励。在整个20世纪80年代，这种思想氛围从科学为了实现其自身价值或公共利益，转向科学能够为个人带来利润价值。在税收和专利法的制定方面也出现了重大的变化：联邦政府投入研究的经费急剧下降，由工业的税收优惠所带来的经费直线上升。制药业的管制也随之放松，它已经成为过去的10年里美国最有利可图的行业。

随后，与部分研究者和医生利益冲突有关的丑闻开始爆发。大型制药厂不断推出新的救生药品，但这些药品并不一定是最好的，甚至可能是最差的。1989年到2000年间批准生产的3/4的药品与既有药品相比只有很小的改进，但成本却增加了将近两倍，并且具有较高的风险。到1999年，7种主要药品，包括曲格列酮(Rezulin)和罗肠欣(Lotronex)，因为安全的原因被撤出市场。这7种药品中没有一种对于救生是必需的（一种用于胃灼热，一种是节食片、一种是止痛药，一种是抗生素），也没有一种比原来较为安全的药品更好。而且，这7种药品还导致1002人死亡，数以千计的人出现了令人不安的并发症。

公众对这类新闻的反应，不仅包含着他们从不诚实的政客那里经常感受到的愤怒，而且还充满了失望与惊讶：科学家和医生怎么可能去推销某种他们明知道有害的药品呢？难道他们不清楚自己是在推销吗？他们怎能为自己所做的事情辩护呢？就像那些贪腐的政客一样，研究者肯定清楚地知道他们所做的事情。他们是受雇来做这些事情的——得到雇主所期望的结果，并将雇主不愿意听到的结果隐瞒起来，就像烟草公司的研究者几十年来所做的。但是，至少公共利益团体、监督机构和独立的科学家会揭露不正当的或者带有欺骗性的研究。更大的危险来自那些用意良好的科学家和医生的自我辩护，此类辩护出于减少失调的需要。他们的确相信自己没有受到资助公司的影响。然而，就像植物总是朝向太阳一样，即便自身意识不到这一点，但实际上他们已经倾向于维护资助者的利益了。

我们是如何了解到这一点的呢？途径之一就是将独立资助的研究结果同企业资助的研究结果加以比较，这种比较往往能够揭示资助带来的偏见。

- 两位研究者选定了161项研究，这些研究均发表在同一个6年期间，涉及4种化学物质对人体可能带来的风险。在由企业资助

的研究中，仅有14%发现它们对健康存在有害影响；而独立资助的研究中，有60%发现了有害影响。

- 一位研究者对100多项临床实验进行了考察，这些实验旨在确定一种新药在药效上是否超过旧药。在那些得出结果对旧药有利的研究中，有13%是由制药公司资助的，而有87%是由非营利机构资助的。

- 两位丹麦研究者对1997至2001年发表在《英国医学杂志》上的159项临床实验进行了考察，在该杂志上发表文章的作者必须说明可能存在的利益冲突。研究者可以由此对那些声明存在利益冲突的研究和不存在利益冲突的研究加以比较。结果发现，当研究受到某个营利组织资助时，“实验干预（例如，将新药与旧药比较）具有更加明显的正向作用”。

假如大多数受企业资助的科学家并未进行有意的欺骗，又有什么会导致这种偏见呢？对新药的临床实验涉及许多复杂的因素，包括治疗期长短、病人所患疾病的严重程度、副作用、新药的剂量、病人接受治疗的变异性。对研究结果的解释很少是清楚明确的，这正是所有科学研究需要重复和完善，以及大多数发现允许在解释上存在合理差异的原因。假如你是一位公正的研究者，你就新药所做的研究得出了模糊不清而且令人担忧的结果，或许类似于增加心脏病或中风的几率，你可能会说：“这有些麻烦，让我们进一步去研究吧。这种风险增加的发现是偶然出现的吗？它是否是由药物造成的？病人是否一直存在着变异性？”

然而，假如你为了表明自己的新药比旧药有效，你就可能会倾向于淡化你的忧虑，对模糊不清的结果做出有利于公司的解释。“这不成问题。不必再做进一步的考察”，“不管怎么说，那些病人已经病得很严重了”，“在得出相反的结论之前，我们假定药物是安全的”。这正是独立的科学家提出有关药品的风险性证据之前，受默克

基金资助的研究者对该公司花费几十亿美元开发的一种止痛片所做的推理。

人们也可能会致力于寻找那些仅仅可以证实自己的假设或者资助者愿望的证据。1998年，一组科学家在著名的医学杂志《柳叶刀》上发表论文称，他们发现孤独症与儿童接种疫苗之间存在正相关。自然，这项研究在家长中引起了巨大的恐慌，并且导致许多人停止让自己的孩子接种疫苗。6年后，参与这项研究的13位科学家中有10人撤回了这一异常的研究结论，并且揭露了第一作者安德鲁·韦克菲尔德当时没有披露他所面对的利益冲突：他是代表这些孤独症儿童家长的律师来进行这项研究的。韦克菲尔德接受了律师支付的超过80万美元用以确定是否有充分的理由采取法律行动的款项，在研究发表之前他给律师们的答案为“是”。“我们做出裁定，所有这些信息都应成为我们决定这篇论文是否适合发表以及其信度和效度的依据。”《柳叶刀》杂志的编辑理查德·霍顿写道。

然而，韦克菲尔德并没有签署撤回意见，而且没有意识到任何麻烦。他在为自己辩护时写道：“利益冲突在这样的情况下才会出现：研究者参与的某个项目，干扰了对另外一个项目的研究过程或研究结果进行的理性评估。我们不能接受这样的理解：因为那些接受过实验的孩子们后来提起了诉讼，因而他们所受到的临床干预和研究影响了（我们早先的那篇）论文的内容和基调……我们所要强调的是，这是一篇临床报告而并非科学论文。”哦，这甚至不是一篇科学论文。

我们当然搞不清楚安德鲁·韦克菲尔德进行这项研究的真实动机与想法。但是，就像本章开篇故事中所提到的斯坦利·伯伦特一样，我们也怀疑韦克菲尔德是否确信自己在体面地做事、是否在诚实地工作、是否没有受到律师所支付的80万美元的影响。然而，与那些真正独立的科学家不同，他缺乏对疫苗接种与孤独症之间存在某种相关的不利证据进行探索的动力，也缺乏对相关问题进行进一步解释的动

力。事实上，已有5项重要的研究发现，在孤独症与疫苗接种之间并没有必然的联系（这项疫苗接种在2001年终止，却没有带来相应孤独症患病率的降低）。这种相关不过是巧合而已，事实上对儿童孤独症的诊断通常发生在他们进行疫苗接种的同一年龄段。

制药企业不断给医生送出的小礼品

就像科学家一样，医生也认定他们诚实正直的职业操守不容损害。但是，每当医生们接受了资助或者其他奖励来设计某项实验或程序，要求对他们的一些病人进行临床实验，或者要求他们在处方中开出某种并非比旧药好或者更安全的昂贵新药时，他们便会在病人的福利和自己的个人利益之间进行权衡。自身的盲点会让他们将天平倾向有利于自己的那一端，并且对此加以辩护：“如果一家制药公司赠送我们钢笔、记事本、日历、午餐、酬金或者小额咨询费，为什么不可以接受呢？当然，我们不可以被饰品和比萨饼所收买。”调查表明，医生们认为，小礼品比大礼品在道德上更容易被接受。美国医学协会为此达成一致，允许接受来自各制药公司的礼品，只要单个礼品不超过100美元。然而，有证据显示，大多数医生受到小礼品的影响远大于大礼品。制药公司很清楚这一点，为此他们可能会增加市场营销中对医生的投入，从1999年的121亿美元到2003年的220亿美元。这相当于多少小礼品！

大型制药公司在小礼品上花费如此之多的原因早已为营销者、说客和社会心理学家们所熟知：接受小礼品唤起了某种潜在的互惠欲望。富勒刷子公司的推销员们早在20年前就深谙此道，当时他们首先采用了“打开门路”的技巧：向家庭主妇赠送一把小刷子，她便不会将你拒之门外；一旦你没有被拒之门外，她便更有可能邀请你进屋，并最终购买你那些价格不菲的刷子。罗伯特·西奥迪尼曾经对影响与说服技巧进行了多年的研究，他系统地观察了印度教克利须那派教徒

们在机场募集资金的情况。请求那些充满倦意的旅客捐赠往往是不能奏效的；那些教徒的做法只会激怒他们。于是，克利须那派教徒想出了一个比较好的主意：他们走向目标旅客，将一朵鲜花放到他们手里或者别在他们的夹克上。假如这位旅客拒绝接受鲜花并且试图奉还，教徒便会表示异议并对他说："这是我们赠送给你的礼品。"只有到了这个时候，教徒才会请求捐赠。此时，他们的要求往往会被接受，因为作为礼品的鲜花已经使得那位旅客产生了负债感和义务感。如何来偿还那件礼品呢？用小额的捐助或者购买一本令人着迷但价格过高的《薄伽梵歌》。

难道旅客们意识不到互惠的力量会影响他们的行为吗？并非如此。但是，一旦落入了互惠的轮回，自我辩护便会接踵而来："我一直想得到一本《薄伽梵歌》。"它到底讲的是什么？鲜花的威力是意识不到的。"那不过是一朵鲜花，"受赠旅客如是说。"那不过是一个比萨饼。"受赠医生如是说。"那不过是一笔小额捐赠，我们需要这样一场教育方面的研讨会。"做出捐赠的医生如是说。然而，鲜花的威力却是导致医生与制药公司代表联系的次数同这些医生随后通过处方开出的药品价格之间呈现正相关关系的原因之一。"那位医药代表的介绍已经使那种新药颇具说服力。或许我可以尝试一下，病人服用了那种药好效果可能会很好。"一旦你接受了礼品，不论它的价值多么小，这一过程便开始了。你会感到必须有所回馈，哪怕一开始仅仅是来自你的关注、你倾听的意愿、你对赠予者的同情。最终，你会更愿意向赠予者提供你的处方、你的裁定、你的选票。由于自身盲点和自我辩护，你的行为出现了变化，但是你对自己的理性和职业操守的看法却始终如一。

卡尔·艾略特是一位生物伦理学家和哲学家，他曾经对利用小礼品骗受害者的手法做过大量描述。他的兄弟哈尔是一位精神科医生，他讲述了自己是如何制止一家大型制药公司代表的游说的。他们首先请他去给一个社团讲解抑郁症。为什么不去呢，他思忖着；这是一种

公共服务。随后，他们要求他去给一家医院做同样主题的报告。接下来，他们开始对他所讲的内容提出建议，竭力主张他不要再讲抑郁症，而是讲讲抗抑郁剂。随后，他们告诉他可以安排他在国内通话系统上进行讲解，“那的确是一个收入来源”。随后，他们请他讲解他们公司新推出的抗抑郁剂。回想到这一切，哈尔告诉他的兄弟：

> 你就像是一位去参加一场舞会的女士，你的老板对你说，“帮个忙，对那边的那位男士友好点。”那个男士看起来不算差，而且你也孤身一人，于是你说：“为什么不呢？我可以做到热情友好。”不久，你便发现自己坐在一架没有标志的飞机上，正在前往曼谷的妓院。你开始大叫：“不，我并没有同意这样做！”而此时你不得不扪心自问：“我是从什么时候开始卖淫的？难道是那场舞会吗？”

当今，即便是专业伦理学家也在赶往那场舞会：看门狗被它们一直训练要捕捉的对象——狐狸所驯服。制药和生物技术企业向生物伦理学家们提供咨询费、承包合同以及酬金，而这些生物伦理学家的研究报告可能恰恰涉及医生和制药公司之间的利益冲突。卡尔·艾略特曾经描述了他的同事为接受资助所进行的自我辩护。“代表公司进行磋商的辩护者们，往往会对来自要求他们放弃公正性或者从客观伦理批评立场上退却的企业资助不屑一顾，”艾略特写道，“‘客观性不过是一种神话’，德伦左（生物伦理学家）告诉我，她从女性主义哲学的角度出发来支持自己的观点，她认为现实中没有人会参与一项结果与自己毫不相关的活动。”这是一种减少失调的很聪明的说法：“无论如何，完全客观是不可能的，因此我最好还是接受咨询费。”

托马斯·唐纳森是沃顿商学院伦理运动的负责人，他通过将伦理顾问比作独立核算公司（这类公司会聘请相关人员对财务状况进行审计）对此进行了辩护。为什么不对他们的伦理进行审计？不过这种自我辩护的尝试仍然没有超越卡尔·艾略特。“伦理分析与财务审计不

存在任何相似之处。”他说。一个会计师的违法行为可以进行检测与验证，但你如何去发现一个伦理顾问的违法行为呢？“你如何去说明一个伦理顾问是因为合法的理由还是因为金钱从而改变了自己的主张呢？你如何去区分一个顾问是因为他的诚信还是因为他支持公司的计划才被雇佣的呢？”不仅如此，艾略特还讽刺道，或许我们应当感谢美国医学会专业规范与法律事务委员会所提出的一项倡议，这项倡议就医生接受药品企业的礼品进行了指导。同时，这一倡议也得到了来自伊莱利利公司、葛兰素史克公司、辉瑞有限公司、美国药业集团、阿斯利康药业公司、拜耳公司、宝洁公司、惠氏－艾尔斯特制药公司共计59万美元的资助。

思维上的疏忽

阿尔·坎帕尼斯是一个十分友好的人，甚至可以说是一个讨人喜爱的人，然而他也是一个有过失的人，在生命走到80岁的时候他犯下了巨大的错误——一个将为他永远定性的错误。

——体育新闻记者迈克·利特文，

写在1998年坎帕尼斯辞世之际

1987年4月6日，《夜线》（*Nightline*）节目将所有的镜头都投向了杰基·罗宾森加入美国职业棒球大联盟40周年纪念活动。泰德·科佩尔采访了洛杉矶道奇队的总经理阿尔·坎帕尼斯，从1943年开始他便成为道奇队的一员，并且从1946年起成为罗宾森在蒙特利尔皇家队的队友。那一年，他教训了一个曾经侮辱过罗宾森的心胸狭窄的球员，随后他还为争取准许黑人球员加入职业棒球大联盟而努力抗争。在同科佩尔交谈的过程中，坎帕尼斯没有太多设防。科佩尔问他，作为杰基·罗宾森的老朋友，为什么没有黑人成为棒球经理、总经理或者业主。最初，坎帕尼斯逃避着话题——人们在刚出道的时候总要

“交学费”；当已经功成名就的时候，也就不需要有太多的付出了。但科佩尔不断向他施压：

> 科佩尔：哦，但从内心来看……你很清楚那是一派胡言。我的意思是，有许多黑人球员，有很多伟大的黑人棒球球员，他们很希望能够处于管理者的位置，其实我真正想问的也许有些跑题了。你只需告诉我为什么你会那样想。难道今天的棒球场上仍然存在着许多偏见吗？
>
> 坎帕尼斯：不，我并不认为那是偏见。我的确认为他们可能缺乏从事某些职位的必要素质，比如说，成为场地经理或者总经理。
>
> 科佩尔：你确信这一点吗？
>
> 坎帕尼斯：好了，我并不是说他们所有人都这样，但是他们在这方面的确不足。你统计过有多少现场指挥是黑人吗？你统计过有多少投球手是黑人吗?

在这次采访之后公众一片哗然，两天后道奇队解雇了坎帕尼斯。一年后，他声称自己在接受采访的时候遭到了“暗算”，因为他并没有表达出完整的自我。

哪一个是真实的阿尔·坎帕尼斯？是那个心胸狭窄的人，还是那个“立场正确”的受害者？都不是。他喜欢并尊重自己所了解的黑人球员，他在为杰基·罗宾森辩护的时候既不是为了出风头也不是因为有所期待，他只是陷入了思维盲点：他认为黑人完全能够成为伟大的球员，只是还没有聪明到可以成为管理者。而且他是发自内心地告诉科佩尔，他并不认为他的态度有什么错误；“我并不认为那是偏见。”坎帕尼斯并没有撒谎，也没有故作姿态。但是，作为总经理，他的立场应该是主张雇用一位黑人管理者，而他的思维盲点让他认为这不可能。

正如我们能够识别除自己之外任何人的伪装，正如我们显而易见地认为除自己之外任何人都会受到金钱的影响。我们可以发现任何人所持有的偏见，唯独发现不了自己的偏见。由于有着自我保护的盲点，我们便认为自己不可能存在偏见，不可能存在对另一群体的所有成员都持有非理性或者心胸狭窄的看法。由于我们不是非理性或者心胸狭窄的，因此我们对另一群体的负面看法便是合理的，我们对他们的憎恶便是理性的、有根据的。我们需要防范的是他们。就像那些敲打着无偏见之门要进入宽容博物馆的哈西德派犹太人——人们对自身的偏见通常视而不见。

偏见的出现，是由于人脑对信息的感知和加工具有类化的倾向。“类化”这个词语听起来要比“定型”更准确、更中性一些，但二者却是一致的。认知心理学家将定型视为帮助人们在以往经验的基础上进行有效决策的能量节约策略；它可以帮助我们迅速加工新的信息并恢复记忆；搞清楚群体之间的真实差异；预言（而且往往是相当准确的）其他人会如何行动或者如何思考。我们会巧妙地依靠定型以及它所提供的瞬间信息避开险情、接触新朋友、选择某所学校或者某份工作，以及断定那个从熙攘的房间里走过的人是否会成为我们的一生至爱。

这就是它的优势。定型的缺陷在于它会缩小我们所观察的同一类人的内部差异，同时夸大不同类别之间的差异。共和党人和民主党人往往将对方视为势不两立的两类人，但是大批堪萨斯人希望在他们的中小学校里能够讲授进化论，很多加利福尼亚人不同意同性恋者结婚。我们所有的人都能够识别自己在性别、党派、种族、民族方面的差别，但是我们却倾向于根据自己所接触的少数人对其他群体进行概括，将他们所有的人都视为一类。这种习惯在很久以前就开始了。社会心理学家玛丽莱恩·布鲁尔曾经对定型的性质进行过多年的研究，她曾经报告她的女儿从幼儿园回来后抱怨“男孩们都很爱哭”。这个孩子的证据是她曾经看见过两个男孩第一天离家时哭个不停。当时已

经是一位科学家的布鲁尔问道，是不是女孩子中间没有人哭。“噢，也哭，”她的女儿答道，“但只是有些女孩会哭。我就没有哭。”

布鲁尔的小女儿已经像我们一样将世界分成我们和你们。“我们”是大脑组织系统中最基本的社会类别，这是一种牢固的联系。甚至代词“我们”和“他们”本身也具有强烈的情感信号。在一项实验中，实验对象被告知要对他们的言语技能进行测试，一些无意义音节像xeh、yof、laj或wuh，被随机地与某个内群体单词（us，we，或ours）或者某个外群体单词（them，they，或theirs）配对。随后，要求每个人对这些音节引起他们快乐或者不快乐的程度进行评价。你可能会感到不解，为什么人们会对像yof这样的无意义单词产生情感体验，为什么人们会认为wuh比laj更可爱呢？然而，当无意义音节与内群体单词联系在一起时，实验对象就会对它们更加喜爱。没有一个人猜到了其中的原因，也没有一个人意识到了这些单词的搭配方式。

然而，一旦人们创造了被称为“我们”的类别，他们便会稳定地将其他人看作“与我们不同的人”。“我们”的具体含义可以在瞬间发生改变：“我们”理智的中西部人与“你们”华而不实的沿海人；“我们”丰田普瑞斯用户和余下的“你们”那些耗油大王；“我们”波士顿红袜队球迷与“你们”洛杉矶天使队球迷（在此随便挑选一个例子）。“我们”可以在实验室里用1分钟的时间创造出来，就像亨利·塔杰菲尔和他的同事们进行的一项经典实验中，那些英国男学生们身上所展现的。塔杰菲尔向那些男孩出示了带有不同数量圆点的幻灯片，并让他们推测圆点的数量。他随意地告诉其中一些学生他们所说的数量估计过高，而告诉另外一些学生他们所说的数量估计过低，随后要求所有男孩完成另外一项任务。在这一阶段，他们有机会给其他属于过高估计或过低估计的男孩打分。尽管每个男孩都在自己的小隔间里单独工作，但几乎每个人都给他认为与自己的估计值相同的男孩（某个过高估计者或者过低估计者）打了高分。当男孩们从他们的小

屋里走出来时，另一些男孩会询问他们：“你们是哪一组的？”答案会让同属一组的孩子欢呼，而让另一组孩子发出“嘘”声。

显然，与所驾驶的汽车类型和我们所能猜到的幻灯片上的圆点数量相比，“我们”的某些类别对我们身份的认同更为重要：性别、性征、宗教、政治倾向、种族、民族。如果感受不到自己从属于某个会赋予我们生命意义、身份认同、目标导向的群体，我们便会感到自己就像松散地漂浮在茫茫宇宙中的石雕，而这种感觉是难以容忍的。因此，我们会努力维系这种从属关系。进化论心理学家主张，民族优越感（认为我们自己的文化、民族或宗教是最优秀的）通过强化我们与初级社会群体的联系从而使我们得以生存，并促使我们心甘情愿地为他们工作、战斗，甚至付出生命。当天下太平的时候，人们会对其他文化和宗教相当宽容。甚至会对异性也相当宽容。但是，一旦人们感到愤怒、焦虑或者受到威胁，他们预设的立场就会激活固有的盲点。我们固然拥有智力和深厚的情感这些人类的特性，但是它们也会变得麻木，它们就像哭闹的婴儿，并不知道喜爱、羞愧、悲伤或悔恨的含义。

正因如此，我们才感到那些与我们相同的人更加亲近。但是，至关重要的是，由此我们可以为自己对待他们的方式进行辩护。人们习惯于认为是定型导致了歧视，例如阿尔·坎帕尼斯相信黑人缺乏成为管理者的必要素质，所以拒绝雇佣他们。但是认知失调理论表明，连接态度和行为的路径会从两个方向起作用。通常是歧视导致了自我辩护的定型：阿尔·坎帕尼斯缺乏说服道奇队率先雇佣一位黑人经理的意愿和魄力，因此他为自己做不到这一点而辩护，以使自己确信黑人根本不能胜任那项工作。同样，如果我们已经将另外一个群体的成员当作奴隶，剥夺了他们正常的教育或工作，将他们排斥在职业范围之外，或者否定他们的人权，那么我们便会利用有关他们的定型来为我们的做法辩护。通过让自己确信他们是毫无价值的、不可教化的、无能的、没有天赋的、邪恶的、不道德的、愚蠢的，甚至是低等的，我

们便不会因为对待他们的方式而产生负罪感以及不道德感，而且我们理所当然地不会感到对他们持有偏见。我们甚至会喜欢他们中的一些人，只要他们清楚自己的位置不在这里，不在我们的俱乐部、我们的大学、我们的工作岗位、我们的邻里。总之，我们必须利用定型来为行为辩护，否则我们便会感到与我们同样的人或者我们所居住的这个国家很糟。

既然每个人都会进行类化思维，那么一些人为什么会对另外一些人持有敌对的、情绪化的偏见呢？阿尔·坎帕尼斯对黑人并不持有强烈反感情绪的偏见，我们猜测他所做的表述只是体现了他所持有的“黑人不可能成为优秀管理者”的观点。某种定型可能会在相反信息的压力下动摇乃至瓦解，但是偏见的特征却是任何理由、经验和反例所无法撼动的。在50多年前出版的名著《偏见的本质》一书中，社会心理学家戈登·奥尔波特描述了一个持有偏见的人在面对与其看法相矛盾的证据时所做出的反应的特征：

X先生：犹太人的麻烦在于他们只是关心自己的团体。

Y先生：但是从社区捐助活动的记录来看，他们是比较慷慨的。与非犹太人相比，这些犹太人在社区慈善事业中显得更为慷慨，他们捐助的数额远多于他们的人口数量。

X先生：这表明他们总是邀宠，而且总是干预教会事务。除了金钱以外，他们什么都不在乎。所以会有那么多的犹太人银行家。

Y先生：但最近一项研究表明，从事银行业的犹太人是微不足道的，其比例远远低于非犹太人。

X先生：的确如此，他们不会去从事那些受人尊敬的行业。他们只会去搞电影业，或者经营夜总会。

奥尔波特对X先生所做推理的分析十分到位：X先生甚至试图对Y先生的证据不做回应，他只是不断地抛出他不喜欢犹太人的另外的理由。一旦持有偏见，就像持有某种政治理念一样，人们很难轻易排除它；即便是一些无可辩驳的证据对其核心理由进行了否定，也是枉然。不仅如此，人们还会想出另外的理由来维护自己的看法或者行为方式。假定我们那位理智的Y先生告诉你，昆虫富含蛋白质，而且昆虫餐厅的那位名气不小的新厨师将献上包括“炒毛毛虫”在内的味道鲜美的主菜。你会冒险来品尝吗？假如对食用昆虫持有偏见，即便是这位厨师将《纽约时报》的头版做成了餐饮栏目，大概你也不会赶来昆虫餐厅。就像心胸狭窄的X先生一样，你很可能会为此找出另外的理由为自己的行为辩护。“哟，”你会对Y先生讲，“昆虫都很恶心而且黏糊糊的。”“的确如此，”他会说，“能告诉我你为什么会食用大螯虾和生牡蛎吗？”

因此，一旦人们产生了某种偏见，便很难消除。正如著名的大法官小奥利弗·温得尔·霍姆斯曾经讲过的：“去教育一个固执己见的人，就像让光线去照射瞳孔——它会自动缩小。”大多数人会投入大量的心理能量来维持他们的偏见，而不是去改变它，他们的做法往往是将不利的证据作为“规律的例外”加以排除。（有什么证据能够否定这一规律吗？我们对此感到怀疑。）“但我最好的一些朋友也会……”这类很值得嘲弄的信息被保留下来，因为当偏见遭遇例外时，这是消除失调的一种有效途径。艾略特多年前迁居到明尼阿波利斯在明尼苏达大学任教的时候，一位邻居对他说，“你是犹太人吗？但你看起来好得多，相比于……”他停住了。“相比于什么？”他问道。“相比于我所预期的。”她吞吞吐吐地补充道。通过承认艾略特与她所持有的定型不相吻合这种方式，在维持了自己对所有犹太人的基本定型的同时，她又能感到自己是心胸宽广或宽宏大量的。在她看来，她的说法甚至对他是一种赞美：他是如此之好，胜过了他所有的那些同类。

杰弗里·谢尔曼和他的同事们所做的一系列实验证实，那些持有高度偏见的人会做好准备，努力维持他们的偏见与不一致信息之间的和谐。实际上他们对不一致信息的关注超过了一致信息，因为就像X先生和艾略特的那位邻居一样，他们必须解释清楚那些引起失调的现象。在一项实验中，谢尔曼要求学生（非同性恋）对一个男性同性恋者“罗伯特”进行评价，根据对他的描述，他所做的8件事情与同性恋定型相吻合（例如，他曾研修即兴舞蹈），另外8件事情则不相吻合（例如，他曾经在某个星期天观看足球比赛）。结果，那些对同性恋持反对态度的实验对象对罗伯特的信息加以歪曲；与那些没有偏见的学生相比，他们将他描绘得更为“女性化”。为了消除由不一致事实所带来的失调，他们对他进行了扭曲的解释，将他的行为视为特定情景的产物。的确，罗伯特观看了一场足球比赛，但是仅仅是为了陪他的堂兄弗雷德去观看。

当今社会，大多数美国人可以坦然面对偏见。假如人们所生活的环境可能会令他们轻易受到处罚、公开地受辱，或者因讲过一些带有某种“主义”的话而被解雇，那么除了可靠的、志趣相投的人，人们宁可将这些话深埋心底。然而，正如需要付出心理上的努力来维持偏见免受冲突信息的损害，人们也需要付出心理上的努力来压抑那些负面情感。社会心理学家克里斯·克兰戴尔和艾米·埃舍尔曼对有关偏见的大量研究文献进行了考察，他们发现每当一个人感到情感枯竭的时候（当他困乏、沮丧、恼怒、焦虑、烂醉或者紧张的时候），他就容易对其他人群流露出发自内心的偏见。当梅尔·吉布森因酒后驾车并发布反犹太人的演讲而被捕后，在次日必须做出的道歉声明中，他声称：“我并不认为自己昨天所讲的一切是真实的，它们是卑劣的。我对自己所讲的一切深感耻辱……我为所有在醉酒状态下做出的那些与自己身份不符的行为道歉。”我们可以将他的话解释为：做错事情的不是我，而是酒精，想的倒美。但是有证据表明，在酒醉的时候，人们会更容易暴露出自己的偏见，不会首先想到要掩饰这些态度。因此，当人们在道歉时说出“我的确不相信自己会那样讲，我太疲劳了

（太担心了/太恼火了/醉得太厉害了）”，或者像阿尔·坎帕尼斯所说的“被暗算了”，那么我们就可以相当有把握地确定，他们的确是那样认为的。

但是，大多数人对于自己持有那样的看法并不感到高兴，而且会产生失调：“我讨厌那些人”的想法与确信“那样讲在伦理上或者社交上都是错误”的判断产生激烈的冲突。克兰戴尔和埃舍尔曼认为，那些感受到失调的人会急切地进行所有形式的自我辩护，以此表达出他们的真实想法，同时又能够继续认为自己是有品行的、正直的。“辩护，”他们解释道，“会令压抑得到缓解，它提供了某种遮掩物，以此维护大公无私的自我形象。”难怪它会成为如此受人欢迎的失调缓解器。

例如在一项经典实验中，一些白人学生被告知将要对另一位学生（学习者）实施电击，他们事先知道这位学习者是白人还是非洲裔美国人。从实验表面上看，它是技能反馈研究的一部分。或许是为了表现他们不存在偏见的想法，最初学生们对黑人学习者所施加的电击强度要低于白人学习者。随后，他们偷听到学习者对他们加以贬低的议论，这自然引起了他们的愤怒。那么，如果还有一次实施电击的机会，他们向黑人学习者所实施电击的强度要明显高于白人学习者。同样的结果，也出现在说英语的加拿大人对说法语的加拿大人、非同性恋者对同性恋者、非犹太学生对犹太学生的研究中。在正常条件下，实验对象可以成功地控制自己的负面情绪，但是一旦他们发怒、遇到挫折或者自尊心受到刺激，他们就会毫不掩饰地表现出他们的偏见，因为现在他们可以为此辩护：“我并不是一个持有偏见的人，但是他羞辱了我！”

这样，偏见成了产生民族优越感的动力。它蛰伏在那里，打着盹儿，直到民族优越感将它唤醒、起来作恶，为我们这些“好人”偶尔做的坏事进行辩护。例如，在19世纪的美国西部，华工被雇用开采金

矿，这对白人劳动者的工作构成了潜在的威胁。白人主办的报纸煽动起对他们的偏见，将这些华人描绘成“堕落而邪恶的”、“极其贪婪的”、“残忍而且没有人性的”。但是，仅仅20年后，当这些中国移民愿意承担修建横贯大陆铁路这项危险而艰苦的工作（这是一项白人不愿意从事的工作）时，公众对他们的偏见消失了，取而代之的看法是“华工是朴实、勤劳而又守法的”。正如那位西部铁路大亨查尔斯·克罗克所讲的：“他们可与最优秀的白人相媲美。……他们非常诚实，非常聪明，而且总是能够很好地履行合同。”然而，铁路建成之后，工作岗位再次变得较为稀缺。特别是在内战结束以后，大批退役士兵涌入本已吃紧的劳务市场。此时，反华的偏见又一次出现，媒体将华工描述为“罪犯”、“教唆犯”、“奸诈的”和“愚笨的”。

偏见会为我们想要虐待他人进行辩护，而我们之所以想要虐待他人是因为我们不喜欢他们。那么，为什么我们会不喜欢他们呢？因为他们在一个本已吃紧的劳务市场上同我们竞争；因为他们的出现，令我们怀疑自己的宗教信仰是唯一正确的；因为我们希望维护自己的地位、权力和利益；因为我们需要感觉到自己优于他人；因为我们的国家正在进行一场反对他们的战争；因为我们对他们的习俗（特别是他们的性习俗以及那些性乱现象）感到不安，因为他们拒绝融入我们的文化；因为他们正试图对融入我们的文化加以抵制。

当我们理解了偏见是进行自我辩护的工具时，便更加容易理解为什么某些偏见很难根除：这些偏见可以让人们为自己最重要的社会认同（包括种族、宗教、性别）进行辩护，减少因“我是一个正直的人”和“我的确讨厌那些人”不一致所引起的失调。幸运的是，我们也可以更好地理解减少偏见的一些条件，包括消除经济竞争、签署休战协定、行业联合、更加熟悉并容忍对方、意识到对方同我们没有太大的差别等。



“在正常的环境中，”希特勒的忠实追随者阿尔伯特·施佩尔在他的回忆录中写道，“如果人们偏离了现实，他们很快就会面临来自周围人的挖苦和批评。在第三帝国中却不存在这种矫正。与此相反，每一次自我欺骗都会被成倍地放大，就像置身于一个由哈哈镜装饰而成的大厅，一个由反复得到确认的镜像组成的虚幻世界，它不再与严酷的外部世界保持任何联系。在这些哈哈镜里，除了看到自己反复出现的面孔外，我什么都看不到。”

既然每个人都会存在思维的盲点，我们进行自我矫正的最大希望便是确保自己没有置身于一个由哈哈镜装饰而成的大厅之中，确保所看到的一切不是我们自身愿望和信念的歪曲反映。在生活中，我们需要一些爱唱反调的人，需要一些愿意戳破自我辩护吹出的保护泡沫，并且能够在我们偏离现实太远时及时将我们拉回的批评者。这一点对于那些权力在握的人尤为重要。在历史学家桃瑞丝·科恩斯·古德文看来，亚伯拉罕·林肯认识到了这一重要性：在自己的周围要有愿意跟自己唱反调的人，而这在美国总统中是不多见的。林肯所组的内阁中包含了他的4位政治对手，其中有3人曾经在他竞争1860年大选时作为共和党候选人被提名，他们曾为自己输给一个名不见经传的律师而感到屈辱、震撼与愤怒。这3个人分别是：被林肯任命为国务卿的威廉·西华德、担任财政部长的萨蒙·蔡斯和担任首席检察官的爱德华·贝茨。尽管他们都认同林肯维持联邦制和废除奴隶制的目标，但这个“由对手组成的团队”（古德文对这个团队的称谓）在如何实现这一目标上争论激烈。在内战初期，林肯陷入深深的政治困境之中：他不仅要安抚那些希望将奴隶解放出来并赞成废除死刑的北方人，而且还要安抚那些动摇不定、随时可能加入南方联盟的奴隶主——这对于联邦政府而言将可能是一场灾难。林肯的顾问们在如何才能让双方待在同一战壕里观点各异。与这些顾问们之间的辩论，使林肯排除了“自己所做的任何决策都能够得到一致拥护”的错觉，但他可以权衡不同的选择，并最终赢得自己昔日对手的尊重与支持。

只要我们认定自己是完全客观的、不可能堕落的、不可能持有偏见的，那么大多数人就会很容易发现自己正走在“通往圣安德鲁斯的路”上，一些人还会坐在“前往曼谷的飞机”上。陷入水门政治丑闻的杰布·斯图尔特·马库德，当他被卷入打击尼克松政治对手的非法活动时，仍然被自己持有的“所做的一切事情都很重要”的信念所蒙蔽。而且，即便是在被逮捕的时候，马库德还有面对自己的勇气。这一刻对于任何人来讲都是一种震撼和痛苦，就像猛然间从镜子里看到自己的前额长出了一个巨大的紫瘤。马库德可能只是做了我们大多数人都可能做的事情，即故作镇定地说：“是什么样的紫瘤？”不过他遏制住了这种冲动。在最终分析这一切时，马库德声称没有人逼迫他以及其他人违反法律规定。“我们本可以拒绝这一切或者辞职抗议，”他写道：“但与此相反，我们让自己相信那些错事是正确的，并且深陷其中。”

“没有任何理由可以用来为盗窃、窃听、作伪证以及为其他被掩盖的事情作辩护……我和其他人用‘政治常规’、‘情报搜集’或‘国家安全’等理由来为自己的行为辩护。我们完全错了，只有承认这一切并且为我们的错误付出看得见的代价时，才有可能期待广大民众对我们的政府和政治体制抱有更大的信心。”

第三章 记忆：自我辩护的历史记录者

记忆学家和作家 威廉·马克斯韦尔

我们所说的确信无误的记忆，其实不过是头脑里连续不断的陈述，而且它往往会随着陈述的变化而不断改变。

很多年前，还是在吉米·卡特执政期间，戈尔·维达尔接受了电视节目《今天》的主持人汤姆·伯考的采访，据维达尔讲，伯考在开场白中谈到“你已经写了许多关于两性的文章……”但这被维达尔打断了：“汤姆，我想在这个早间时段的节目谈‘性’太早了。没有人乐意在这个时段听这些；即便他们愿意考虑这个话题，估计他们也正在做爱，没功夫去讨论它。”“啊，可是戈尔，你已经写了许多关于两性的……”维达尔打断了他的话，他说自己的新书没有提及两性任何问题，他倒是愿意谈论一下政治。伯考又一次试图切入话题，维达尔再一次打断了他：“现在让我们来谈谈卡特吧，让我们看看他和那些自称是热爱自由的、民主的巴西独裁者正在做什么吧。”论题由此转向了卡特，这个话题一直持续到节目结束。几年后，当伯考已经成为晚间新闻的播音员时，《时代》杂志对他进行了特别报道，询问他所遇到过的特别困难的采访，伯考提到了那次对戈尔·维达尔的采访。“我想谈政治话题，”他回忆道，“但他却只想谈论两性。”

“事实截然相反，”维达尔说，“他竟然将我说成了故事中的反面人物。”

是汤姆·伯考有意将戈尔·维达尔说成故事中的反面人物吗？伯考是在说谎吗？不太可能。毕竟，伯考在给《时代》杂志记者讲述时，他可以选择其漫长职业生涯中的任何一次采访，无须编造故事或者说谎，因为他很清楚记者会核查事情的原委。伯考是在不经意间将事情搞颠倒，他绝不是为了让自己看起来更好而有意去抹黑维达尔的。作为晚间新闻的新任主播，曾经问及与性有关的问题显然是不合适的，而认为（记得）自己一直选择的是政治这个话题则要好得多。

当两个人对同一事件的记忆截然相反时，观察者通常会认为其中一人在说谎。当然，一些人确实会去编造或者添加细节以操纵或欺骗他们的听众，就像詹姆斯·弗瑞在他的畅销书《岁月如沙》（*A Million Little Pieces*）中所做的。但是大多数人在大多数场合下既不会说出事情的全部真相，也不会刻意隐瞒和欺骗。我们并没有撒谎，我们只是在为自己辩护。当我们讲述自己的故事时，都会添加一些细节，也会省略一些不利于自己的事实，我们会对故事进行些许的整饰，这种整饰会恰到好处，以便下一次我们还可以增加一点儿戏剧性的点缀。我们确信这些微小的、无关紧要的谎言会使故事更为合理，也更加清晰，以至于最终我们所回忆起来的事情与所发生的事情产生出入，甚至回忆起根本没有发生过的事情。

记忆就是这样成为个人自我辩护的历史记录者。社会心理学家安东尼·格林沃德曾经指出，自我会被“极权主义自我”所控制，“极权主义自我”会无情地毁灭那些自我不愿意接受的信息，就像所有的法西斯领导人，他们会站在胜利者的角度重新书写历史。然而，极权主义统治者对历史的重新书写是为了流芳百世，而“极权主义自我”重新书写历史则是为了自身。历史为胜利者所书写，而当我们撰写自己的历史时，我们也会像国家的统治者那样，为我们的所作所为辩护，让我们看起来更好，或者自我感觉良好。如果我们犯了错误，记忆会帮助我们将自己的错误转嫁到别人身上，既便自己当时在场，也不过是无辜的旁观者而已。

在最简单的层面上，记忆会通过证实偏见让我们自说自话，会选择性地让我们忘记那些与事实不符的信息，证明我们内心所持有的信念不成立，以抚平失调带来的不适。例如，假如我们是十分理性的人，我们就会努力记住那些聪明、敏锐的想法，而不会让过去的些愚蠢的想法烦扰我们的心灵。但是，失调理论预测，我们会不经意地忘记对手精辟的观点，就像忘记自己愚蠢的想法一样。如果我们的看法得到了那些持有愚蠢想法的人的支持，自己便会感受到失调，因为这会令我们质疑自己的观点是否明智，或者怀疑那些赞同这一立场的人是否明智。同样，对手提出的明智的观点也能引起我们的失调，因为它可能会证实对方观点正确，或者值得认真对待。由于我们自身愚蠢的观点以及对方明智的观点都会引起失调，因此失调理论预测：我们要么将掌握那些明智的观点，要么会很快将它们忘掉。这便是爱德华·琼斯和石川·科勒1958年在北卡罗来纳所做的一项对种族隔离态度的经典实验中发现的。双方都容易回忆起来的，是那些符合自己立场并且听起来有道理的观点，或者听起来没有道理但与对方立场一致的观点；而任何一方都会忘记那些听起来没有道理但符合自己立场的观点，以及那些听起来有道理但符合对方立场的观点。

当然，我们的记忆也会尽可能的详尽和准确。我们会记住自己的初吻和最喜爱的老师，会记住自己的家史、看过的影片、重要的日期、喜爱的棒球队、年少时期的羞涩和成功。我们会记住自己人生经历中的那些重要事件。但是，当我们记忆出错的时候，这些错误并不是偶然出现的。日常生活中的记忆偏差和失调，会帮助我们理解世界的意义以及我们在世界中的位置，会保护我们的决策和信念。特别是当我们的动机是保持自我概念一致的时候，当我们希望自己正确的时候，当我们的自尊心需要保护的时候，当我们需要为失败或者错误的决策进行辩解的时候，或者当我们需要找到一个已经被证明正确的观点用以解释当前问题的时候，这种歪曲甚至会更强烈。歪曲、重构以及彻底的忘却，是记忆的士兵。当“极权主义自我”试图保护自我免受失调带来的痛苦，或者试图消除与自我形象相矛盾、相背离的尴尬

的时候，他们便会被召到前线："我那样做了吗？"正因为这一点，那些研究记忆的学者都喜欢引用尼采的这段话："'我已经那样做了'，我的记忆说。'我不可能那样做'，我的自尊犹豫不定地说。最终，记忆屈服了。"

记忆的偏差

本书作者之一（卡罗尔）有一本特别喜爱的儿童读物，就是詹姆斯·瑟伯的《奇妙的字母O》。她记得当自己还是个小女孩的时候父亲就送给了她这本书。书中描写了一群强盗占领了一座岛屿，禁止当地居民说与字母O有关的话，禁止使用包含字母O的物品。"我曾经清楚地记得父亲给我们读这本书的情景，我们一起嘲笑害羞的奥菲丽娅·奥利弗（Ophelia Oliver）竟认为自己的名字里没有字母O。我记得自己同那些遭到入侵的岛民一道，大胆地猜测那个从未丢失的第4个含有字母O的单词（在love，hope和valor之后）。我父亲一边猜一边开玩笑：'是Oregon？Orangutan？还是Ophthalmologist？'此后不久，我发现了自己收藏的第一版《奇妙的字母O》。该书是在1957年出版的，那时我的父亲已经去世一年了。我吃惊地注视着那个日期，很显然，是另外一个人给了我那本书，另外一个人给我读这本书，另外一个人和我一起取笑奥菲丽娅·奥利弗，另外一个人希望我理解第4个带O的单词是freedom。但是，这个人竟然从我的记忆中消失了。"

这个小故事道出了有关记忆的3个重要事实：第一，要搞清楚一段记忆是否真实有多么困难，某段完整的记忆包括它的细节，有时可能是完全错误的；第二，即便是很有把握的、完全肯定是准确的某段记忆，也不意味着这就是它的本来面目；第三，那些支撑我们当前感受和想法的记忆有可能是完全错误的。"我有很多关于我父亲的回忆，"卡罗尔评论道，"他是一个热心的人，风趣而又甘于奉献，他喜欢给我读书，他会带我翻遍整个图书馆，他喜欢做文字游戏。因

此，对我而言，推测（不，是回忆）他是那个给我读《奇妙的字母O》的人，是完全合乎逻辑的。

记忆的隐喻，适合于我们当今这个科技时代。几个世纪以前，哲学家们曾经将记忆比作可以在上面留下印迹的柔软蜡片。随着印刷时代的到来，人们开始将记忆比作将事件保留下来以备提取的图书馆。（处于某个特定年龄段的我们仍然会持这样的看法，我们会抱怨向已经凌乱的大脑再“提交”信息这件事。）电影和录音机出现后，人们开始将记忆比作摄像机，可以记录下出生的瞬间并自动地录制后来的每一刻。今天，我们将记忆比作电脑，尽管我们一些人希望能够更加方便地随意存取信息，但我们仍然假定周围所发生的一切都会“被存贮”。你的大脑可能并没有显示所有的记忆，但是它们都存贮在那里，等待着你某一天会来提取、欣赏。

有关记忆的这些隐喻，被广为流传且不断得以强化，但它们未必是正确的。记忆不像在某个考古遗址发现的尸骸，埋藏在大脑的某个地方；记忆不像那些用来做色拉的小萝卜，我们不能将它们从土里连根拔出；而且，即便它们被拔除，也得不到很好的保护。我们不能记起自己所经历的每一件事情，我们只是选择那些重要的事情来回忆。（假如没有遗忘，我们的意识就不能有效地工作，因为它们和混乱的精神世界搀杂在一起——例如上周三的气温、公交车上令人厌烦的谈话、所拨打的每一个电话号码）；而且，恢复记忆不像回收文件或重放磁带，它就像让人们观看几个不相干的电影镜头，然后让他们指出余下可能的情节。我们可能会采取生搬硬套的方式再现诗歌、玩笑或者其他信息，但是当我们对复杂的信息进行回忆时，我们会对其进行加工，以便与故事情节相吻合。

由于记忆是可以重新建构的，它很容易被虚构。例如，把在别人身上发生的和自己身上发生的事情混在一起，或者你记住了根本就没有发生过的事情。在建构记忆的过程中，人们会从许多来源获得信

息。在回忆自己5岁生日的聚会时，你可能会有一个直接的记忆片段：你的弟弟把手指戳在蛋糕上，把蛋糕弄坏了。但是，你还可能加上一些信息，例如，你后来从家庭的故事、照片、家庭录像中得到的信息，以及在电视上看过的生日聚会场景。你会将所有的片段编织在一起。假如有人对你实施催眠，让你返回你5岁生日的聚会现场，你会讲述一个生动的故事，但这个故事会包含许多当时聚会时根本没有发生的细节。之后，你便不能将自己的真实记忆同从其他地方获得的后继信息区分出来。这种现象被称为“来源混淆”（source confusion），也就是广为人知的“我从哪里听到的”这类难题。类似的问题还有：我读过它吗？我见过它吗？有人告诉过我吗？

在《一个天主教徒的少女时代》一书中，玛丽·麦卡锡出色地利用了她对虚构的理解。这是一种有悖于常人的叙事方式，在每一章的结尾，麦卡锡都会将自己的记忆与事实相对照，看看二者是否有出入，有时事实甚至会毁掉一个好故事。在“一罐黄油”一章中，麦卡锡生动地回忆了喜欢体罚她的叔叔梅尔斯和婶婶玛格丽特收养了她和弟弟，他们责怪她偷走了弟弟的玩具——一只镀锡的蝴蝶。她没有偷这只蝴蝶，大家找遍了家里都没有找到。但是，一天晚餐后，那只蝴蝶在餐桌的布罩下找到了，它就在玛丽的座位附近。叔叔和婶婶认为她说谎而狠狠揍了她一顿，叔叔使用的是一条皮带，婶婶用的是一把梳子，但有关这件事情的谜团却始终没有解开。多年以后，当兄弟姐妹们长大以后一起回忆往事的时候，他们谈论到了死去的叔叔梅尔斯。“直到那时我的弟弟普雷斯顿才告诉我，”麦卡锡说，“在那个不同寻常的‘蝴蝶’之夜，他曾看见梅尔斯叔叔偷偷地从卧室走进厨房，撩起布罩，他手里拿着蝴蝶。”

这本书每一章的结尾都是令人难以置信的！伴随着出色的讲述，出现的是一个戏剧性的结尾。麦卡锡说：“我突然想起在大学时自己写过的一个剧本。难道说‘叔叔把蝴蝶放在餐桌边我坐的位置上’的想法，是受到了老师的暗示？我几乎能听到她在激动地对我说：‘一

定是你叔叔做的。’”麦卡锡给他的弟弟们打电话，但是他们中没有一个人就这件事情给她回话，包括普雷斯顿，他（那时他仅仅7岁）不记得曾见过叔叔拿着蝴蝶，也忘记了自己在谈及那次家庭晚餐时所说的话。“我担心，最有可能的是，”麦卡锡总结道，“我混淆了这两种记忆”——丢失蝴蝶这件事情和后来老师对可能发生的事情所做的解释。它可能是一种心理感觉：梅尔斯往布罩下放蝴蝶的举动，与麦卡锡总体上对他所持的厌恶感是一致的。这进一步证明了：自己对所受到的不公平惩罚的愤怒感受是合理的。

然而，大多数人在撰写自己的回忆录或者描述自己以往的经历时，并没有像玛丽·麦卡锡那样去做。他们会采取这样的方式——就像对自己的治疗师所讲述的：“医生，这就是所发生的一切。”他们不愿听到对方这样说，“哦，你确信事情是这样的吗？你确定你母亲讨厌你吗？你确定你的父亲是一个粗鲁的人吗？当面对这一切的时候，你应当检查一下自己那些可怕记忆。你或许忘记了自己所做过的可能令自己感到恼火的事，相反，我们对自己所讲的故事信心十足，不想看到听众持有异议或者相反的证据。也就是说，我们并不希望对自己的记忆进行详细检查以确保其准确无误。你关于父亲如何待你的那些深刻的记忆，体现的不过是你和他之间的关系。那么，你忘掉了什么呢？你记得自己因为不听话而挨过他的揍，并且曾经因为他粗暴的管教方式而感到恼火。但是，你是否可能属于那种淘气、任性的孩子呢？在讲故事的时候，我们往往会置身事外：我父亲做出这样或那样的事情，仅仅因为他是父亲，而不是因为我属于哪类孩子。这就是记忆的自我辩护，这便是当我们为某段记忆错误感到震惊和迷茫的原因，此时我们会有天崩地裂之感，它会促使我们反思自己在故事中的角色。

任何一位家长在参加“你不能赢”的游戏时都是不情愿的。你要求女儿去参加钢琴课，但后来她却会抱怨你毁掉了她对钢琴的热爱。你让女儿放弃课程，因为她不喜欢枯燥的训练，但后来她会抱怨你没

有坚持让她进行训练，以至于她现在根本不会弹奏钢琴。你要求儿子下午到希伯来语学校学习，他会抱怨你试图妨碍他成为另一位汉克·格林伯格。但你如果不让他去，他会抱怨你没有提供机会让他的特长得以发挥。在回忆录《与父亲一起跳舞》中，贝特西·彼德森发自内心地抱怨自己的父母，她责怪他们只让她参加了游泳课、蹦床课、骑马课和乒乓球课，却没有让她参加芭蕾舞课。“那是我唯一想做的，但他们却没有给我机会”，她写道。责怪父母是常见的为自己开脱的方式，因为这会让人们容忍有些遗憾和不完美的生活。错误都是由他们造成的，而自己对上课极度厌烦、强烈抗拒上课以便有更多玩耍的时间，这都无关紧要。因此，记忆会减少自己的责任，同时放大他人的责任。

到目前为止，对记忆最大的歪曲，是利用它为我们自己的生活进行辩护或者解释。我们的大脑和感官不能解释自己的经历，它们似乎被分解成好多碎片，记忆把它们镶嵌在一起。随着时间的推移，我们会看清镶嵌的方式。它们似乎彼此交织而又不可改变；我们难以想象如何将这些碎片合成一个整体。但是，多年的讲述会将它合成一个包含英雄和恶人的完整而有意义的故事，这也是我们为什么会成为现在这个样子的原因。由于叙事是我们理解世界以及我们在这个世界中位居何处的方式，因而它要大于各个部分的总和。假如某个部分、某个记忆片段是错误的，人们便不得不设法减少因此导致的失调，甚至会重新考虑基本的心理分类：毕竟，在你看来，父母并没有那么好（坏），对吗？在你看来，父母是个复杂的人吗？对生活的讲述可能基本上是真实的；你的父母可能的确是可憎的，或者是圣洁的。问题是，当叙事成为自我辩护的主要来源时，一旦叙事者为错误和失败寻找依据，记忆便会为其所用。这样，叙事者就会只认定父母做错的事情，并遗忘他们身上的那些好品质，因为这些好品质会导致认知失调。一段时间以后，随着故事情节的固化，要看到完整的父母（既有好的一面，也有坏的一面；既坚强也懦弱；既有良好的愿望，也有令人遗憾的过错）将会变得更加困难。

记忆创造了我们的故事，同时我们的故事也创造了我们的记忆。一旦开始讲故事，我们便会改造自己的记忆来与之相吻合。芭芭拉·特沃斯基和伊丽莎白·马什的一系列实验，揭示了我们如何“虚构自己的生活故事”。在其中一项实验中，实验对象阅读了一段有关两个室友的故事，这两个人各做了一件令人恼火的事情和友善的事情。随后，实验者要求他们写一封信对其中一个室友进行评价：要么是一封写给某个房管部门的控告信，要么是一封写给某个社交俱乐部的推荐信。在写信的过程中，实验对象会在信中增加一些原来故事中没有的细节和详情，例如，如果写的是控告信，他们可能会加上“瑞切尔很虚伪”等描述。之后，当他们被要求准确地对原来的故事进行回忆时，他们的记忆就会受到信中所写内容的影响，并因此而变得有偏见。他们记住了信中所写的那些与事实不符的错误细节，却忘记了他们没有写到的那些引起他们失调的信息。

为了说明记忆是如何改变以迎合我们编织的故事，心理学家研究了记忆如何随时间的推移而发生变化：假如你对同一个人的记忆出现变化，受到你当下生活所发生事情的影响而出现正向或者负向的变化，那么这种变化完全是由你而不是那些事引起的。这一过程会逐渐展开，以至于你几乎感觉不到有不同寻常之处。“多年以后，我发现了自己青少年时的日记，”一位女士在给专栏作家艾米的信中写道，“它充满了不安全感和愤怒。读到自己曾经有过的那种感觉，我感到很震惊。我认为自己同妈妈之间的关系十分亲密，我不记得存在什么大的问题，但从日记来看却截然相反。”

在布鲁克·菲尼和朱迪·卡西迪的两项实验中，这种“我不记得存在什么大的问题”的原因得以确认。他们的研究显示了儿童如何回忆（或者忘记）与自己父母之间的争吵。他们让一组儿童和他们的父母一起来到实验室填写一份表格，他们对表格所列话题的态度显然不一致，话题包括：个人外表、宵禁令、经常和兄弟姐妹争吵，等等。随后，每一位儿童和父母之间都有10分钟的单独谈话，尝试解决彼此

之间分歧最大的问题。最后，要求儿童对他们所感受到的冲突的程度、他们自身情感的激烈程度、他们对父母的态度等等进行评价。6周后，实验人员要求这些儿童回忆并再次评价冲突程度，以及他们对冲突的反应程度。那些感到与父母关系亲密的儿童所回忆的争吵强度以及冲突程度，比当时记录的要弱；而那些与父母之间存在矛盾或者有疏离感的儿童，对冲突的激烈和残酷程度的记忆都要强于当时的记录。

我们当前对父母的态度，会形成父母曾经如何对待我们的记忆。与此类似，我们当前的自我概念，也会影响我们对自己所经历的生活的回忆。1962年，丹尼尔·奥佛尔还是一名年轻的精神科学生，他和自己的同学对73名14岁男孩进行了采访，内容涉及家庭生活、性、宗教、父母、父母的管教以及其他一些受情感影响的话题。34年后，当这些人已经48岁的时候，奥佛尔再次对他们进行了采访，要求他们谈谈自己对少年时期的记忆。“值得注意的是，”奥佛尔推断说，“让这些成年人去猜测他们少年时期所说过的话，几乎是不可能的。”他们中大多数人会回忆自己是大胆的、外向的少年，而他们在14岁时对自己的描述却是羞涩、内向。在经历了20世纪70年代到80年代的性解放之后，这些男士回忆自己在性方面要比当初真实的自己更解放、更大胆。近乎一半的人回忆自己在少年时期相信高中生有性行为是可以接受的，而在这一点上仅有15%的人与他们14岁时的感受一致。这些男士当前的自我概念污染了他们的记忆，他们过去的自我与当前的自我被交织在一起。

记忆在各种形式的自我拔高中被歪曲了。男人和女人回忆起来的性伴侣都会比实际数量少，但他们回忆起与自己的性伴侣做爱的次数比实际数量要多，而且他们回忆起使用避孕套的情况也要比实际数量多。人们还会回忆起自己实际上没有进行的投票，他们记得自己所做的善事要比实际做过的多，他们记忆中自己的孩子走路、说话的时间也比实际情况早……现在，你明白其中的原委了吧。

假如某种记忆成为你个性中的核心部分，自利偏差便更有可能出现。杰出的认知心理学家拉夫·哈伯，很喜欢讲自己是如何在母亲反对的情况下选择上斯坦福大学研究生院的故事。他回忆道，他的母亲希望他继续在密歇根大学接受教育，这里离家很近；但是他希望离家远一些，这样可以更加独立。“我对此记忆犹新。当拿到斯坦福大学的入学通知书和奖学金的时候，我高兴得跳了起来，满怀热情并准备向西部出发。此事已成定局！”25年后，当哈伯返回密歇根参加母亲80岁生日时，母亲递给他一个存放信件的鞋盒子，这些信件是他们多年前写给对方的。在读到第一封信时，他了解到自己曾明确表示要留在密歇根而拒绝所有其他选择。他告诉我们：“正是我的母亲动情地恳求我改变主意，才促使我离开家门。我必须改写有关这一矛盾的选择的全部，以便让我的记忆前后一致，让我的记忆与自己当初离家时的真实情况相一致；与如何看待当时可以离开家的我相一致；与我需要一个爱我并希望我待在她身边的母亲的想法相一致。”顺便提一下，哈伯的专业特长是自传式记忆。

在拉夫·哈伯的这个案例中，记忆的歪曲让哈伯保持了自己一直很独立的自我概念。但是，对大多数人而言，自我概念处于变化、改善和发展之中。对于一些人来说，它是建立在完全改变的信念的基础之上。的确如此，过去的自我好像是一个完全不同的人。当人们改变了宗教信仰、历经了一场灾难、遭受了癌症的折磨、或者从毒瘾中摆脱出来的时候，他们经常感受到这种改变。他们会说，过去的自己并非“自己”。对于那些经历过这种变化的人而言，记忆通过改变他们的观点，来帮助他们克服“过去的自己”和“当下的自己”的不一致性。当人们回忆起和自己当前观点不一致的行为时，例如，当要求教徒们记住他们应该参加却没有参加宗教仪式的次数，或者要求反对宗教信仰的人记住他们参加宗教仪式的情况时，他们会站在第三者的立场去回忆，似乎他们是公正的观察者。但是，当他们回忆起与自己当前个性相一致的行为时，他们是作为第一见证人在讲述，似乎他们是用自己的眼睛在观察“过去的自己”。

假如事实上我们根本没有改变，而只是想象自己发生了改变时，情况又会如何呢？记忆仍然可以帮忙。在迈克尔·康威和迈克尔·罗斯所做的一项实验中，106名学生参加了一项改善学习技能的项目，就像其他项目一样，该项目也是名不副实。开始时，学生们对自己的技能进行了评价，随后他们或者被随机分派科目，或者被列入候选名单。培训对他们的学习习惯或学习成绩没有任何影响。那么，学生们会如何为这种时间和精力上的浪费辩护呢？经过了3周毫无用处的培训之后，那些参加了那堂课的实验对象认为他们的技能应该有所提高，但客观数据却显示他们的功课做得并不好。他们会如何减少失调呢？3周以后，当要求这些实验对象尽可能准确地回忆他们最初对自己技能的评价时，他们进行了错误的回忆，所回忆起来的评价要远远差于他们最初所做的评价，这样他们就可以相信自己的技能有了提高，虽然实际上根本没有任何变化。6个月之后，当要求他们回忆自己在那个科目上的成绩时，他们也进行了错误的回忆，他们认为自己的成绩比原来要高。而那些被列入技能培训项目候选名单的学生，他们没有花费任何努力、精力或者时间，也没有感受到认知失调或为任何事情辩护。由于没有歪曲记忆的需要，因而他们准确地回忆起了他们当时的技能评价和成绩。

康威和罗斯将这种自利性的记忆偏差称之为“通过修正你原有的，来获得你所需要的”。在更为漫长的生命历程中，许多人会这样做：将自己的生活经历在记忆中变得比实际情况更差，以便从认知上对自己所取得的进步加以扭曲，从而感到自己目前的状态更好。当然，所有的人都会渐渐长大、成熟起来。但是，一般而言，我们所取得的进步并不像自己所认为的那样多。记忆偏差解释了为什么我们每个人都会感到自己改变了许多，而我们的朋友、敌人和爱人却依然如故。当我们在中学同学聚会时遇到哈里的时候，哈里向我们讲述着毕业后他所取得的进步，我们不住地点头并在心里默默念叨：“你不还是那个哈里吗？只不过是胖了些，更坦率了些而已。”

记忆的自我辩护机制，将成为令人着迷而又令人恼怒的人性的另一面，它不会向我们提供如何生活、如何做出决策、如何形成自己人生观的事实。我们在记忆的基础上形成的故事经常是正确的，但也经常会出现致命的错误。没有记住发生过的事情，是令人沮丧的；而记住了从未发生过的事情，则会更加令人惊恐。我们的许多错误记忆是中性的，就像记不清到底是谁在为我们读《奇妙的字母0》，但有时它却会产生更为严重的影响。这不仅会影响到我们自己，而且会影响到我们的家人、朋友，乃至社会大众。

有关错误记忆的故事

1995年，宾札民·维尔柯米尔斯基在德国出版了《碎片》一书，该书回顾了作者童年时代在马伊达内克和比尔克瑙集中营里的可怕经历。该书记录了一名儿童亲眼见到的纳粹暴行，以及他最终被营救到瑞士的经历。《碎片》赢得了极高的赞誉，一些评论家将它与普利莫·列维和安妮·弗兰克的作品相媲美。《纽约时报》评论这本书是“令人震惊的”，《洛杉矶时报》称之为“关于大屠杀的经典纪实报告”。在美国，《碎片》获得了1996年国家犹太图书奖（传记和回忆类），美国行为精神病学协会因维尔柯米尔斯基对大屠杀和种族灭绝问题的研究而授予他海曼奖。在英国，这本书赢得了《犹太季刊》文学奖。在法国，它获得了“大屠杀备忘录”的称号。华盛顿大屠杀纪念馆还资助维尔柯米尔斯基参加了全美六大城市游。

但后来，《碎片》却被证实是彻头彻尾的道听途说。这本书的作者，真实姓名为布鲁诺·格罗斯让，他不但不是犹太人，而且根本没有犹太血统。他是瑞士的一名音乐家，生于1941年，他的母亲是一位名叫伊旺娜·格罗斯让的未婚女士。出生几年后他被亲生母亲抛弃，后来被无子女的瑞士夫妇道瑟科收养。他从未到过集中营，书中有关他的故事都是从他读过的历史书、看过的电影，以及杰西·科辛斯基

写作的一本名为《五彩缤纷的鸟》的超现实小说中获得的——《五彩缤纷的鸟》记录了一个男孩在大屠杀中的悲惨遭遇。（具有讽刺意味的是，科辛斯基也声称他的小说是自传，但后来也被揭穿是不真实的。）

让我们再一次从瑞士回到富裕的波士顿郊区，威尔·安德鲁斯（这个名字是对他进行访谈的心理学家为他取的）就住在那里。威尔是一位长相帅气、能言善辩、拥有一个幸福美满家庭的40多岁的男士。威尔认为自己曾经被外星人绑架过，并且他对过去10年里自己身体、心理和性方面的经历记忆犹新。他还声称，那位外星人怀上了他的孩子，并生下了一对双胞胎男孩，现在已经8岁了。他伤心地说，自己从未见过他们，但是这两个孩子在他的情感世界里占有很重要的位置。他说被绑架虽然是可怕和痛苦的，但总体上说，他很高兴自己被“选中”。

这两个人对于自己的欺骗行为有负罪感吗？布鲁诺-宾札民，也就是格罗斯让-道瑟科-维尔柯米尔斯基，是想通过编造故事而闻名世界吗？威尔·安德鲁斯是为了登上“奥普拉脱口秀”才捏造出被外星人绑架的记忆吗？不，我们认为他们像汤姆·伯考一样并非在有意说谎。那么是不是这些人精神方面出了问题呢？也不是，他们过着相当合理的正常生活：有好的工作，好的人际关系，收入足以应付支出。事实上，他们是成千上万能记起自己在童年或成年时期的不幸遭遇的人的代表，他们后来的经历证明这些事从未在他们身上发生过。心理学家对很多这样的个体进行了研究，结果证明他们并没有患上精神分裂或精神失调。他们可能仅仅遭遇了一些人们通常会遇到的问题，如压抑、沮丧、焦虑、饮食失调、孤独、存在感缺失等。

因此，维尔柯米尔斯基和安德鲁斯并没有发疯或者是骗人，而是他们的记忆出现了错误，而且是某个特定的方面出现了错误，其原因就是自我辩护。他们的故事从表面上看相去甚远，但事实上却有一些

导致产生错误记忆的相互联系的心理或精神结构。这些记忆让人感觉栩栩如生，令人激动不已。这些记忆不只在短暂的瞬间存在，可能会保持几个月，甚至是几年，心理学家已经认识到这些记忆现象出现的阶段性规律。

瑞士历史学家斯蒂芬·米契勒曾经采访过“维尔柯米尔斯基”本人和他的朋友、亲属、前妻以及其他与故事有关的每一个人，根据他的研究，布鲁诺·格罗斯让这样做的动机，并非出于自私的考虑，而是为了能够说服自己。格罗斯让花了20多年的时间把他自己转变成维尔柯米尔斯基，撰写《碎片》是他蜕变成一个新身份的最后一步，而不是他编织谎言的第一步。“维尔柯米尔斯基在叙述录像带和见证人报告时，会给人一种他非常愉快的感觉，”米契勒写道，“他作为集中营受害者这一角色是非常真实的，因为他最终从中找到了自己。”维尔柯米尔斯基作为大屠杀幸存者的新身份，赋予了他强烈的存在价值与目标，还有数不尽的崇敬和支持。试想他是如何得到这些奖章和演说邀请的呢？这并非一个二流的单簧管手所能做到的。

宾札民·维尔柯米尔斯基也就是布鲁诺·格罗斯让，4岁前一直被送往各处，居无定所，他母亲只是偶尔来看他，后来母亲彻底抛弃了他，把他送到儿童福利院，直到被道瑟科夫妇领养。成年之后，维尔柯米尔斯基认为自己童年的经历或许是他出现问题的根源，也许的确如此。一个通常的故事模式是：一个没有抚养能力的单身母亲所生的孩子，最后被善良的正常夫妇收养，但这样一个故事在解释他的问题时并不充分。假如他不是被收养而是在战后获救，在孤儿院里同一个叫布鲁诺·格罗斯让的孩子进行了调换，情况又会怎样呢？“还有什么其他的解释吗？”他的传记作家说，“是否会有一种惊恐感突然袭上他的心头？或者，他的后脑是否遭受过撞击并在他的前额留下创疤？或者，他是否被持续不断的噩梦所折磨？”

还能有什么其他原因呢？惊恐不过是应对压力的一种正常反应。每个人都会受到这样或那样的伤害。事实上，维尔柯米尔斯基的儿子也在同样的情景中受到过同样的创伤，这就为谜题带来了真实的答案。噩梦对普通人来说是比较普遍的，令人惊讶的是，噩梦并不是亲身经历的必然反映。一些受过精神创伤的成人和孩子不一定会做这样的噩梦，但是没有受过创伤的人倒是会做噩梦。

然而，维尔柯米尔斯基对这些解释并不感兴趣。在探索生命价值的过程中，他已经从试图在早期经历中寻找导致出现症状的真实原因的阴影中走了出来。首先，他对那些留下创伤的经历是没有真实记忆的，他越沉溺于回忆中，就越难解释他以往的经历。他开始阅读大量有关大屠杀的书籍，包括幸存者的叙述。他开始认同犹太人的生活方式。在38岁那年，他遇到了厄里苏尔·伯恩斯坦，一位居住在苏黎世的以色列心理学家，他们成了最亲密的朋友。厄里苏尔·伯恩斯坦建议他回到自己过去曾经到过的地方旅游。

循着自己的记忆，维尔柯米尔斯基和他的一群朋友前往马伊达内克旅游，其中也有伯恩斯坦。他们到达时，维尔柯米尔斯基哭着说：“这就是我的家，这就是儿童被隔离的地方！”朋友们拜访了集中营档案馆的历史学家，当维尔柯米尔斯基问起有关儿童隔离室的事情时，这些历史学家们感到好笑。他们说，当时很小的孩子如果没有死亡，就会被杀死；其实，纳粹并没有在特别的营房里设置托儿所，所以维尔柯米尔斯基的记忆是错误的。维尔柯米尔斯基在探寻自己身份的道路上走得太远了，以至于难以回头：因为证据表明他是错的。于是为了减少失调，他拒绝再与那些历史学家见面。“这些历史学家让我看起来很无知，这种做法真的很令人讨厌，”他对米契勒说，“从那时起，我认识到我要更多地依靠自己的记忆，而不是那些所谓的历史学家所说的，因为在他们的研究中从来就没有孩子们的位置。”

接下来，维尔柯米尔斯基通过接受治疗来缓解他的噩梦、恐惧以及所有创伤。他找到了一位名叫莫妮卡·玛塔的精神分析师为他治疗。玛塔为他解梦，并且采用了诸如画图和其他一些增强“对身体的情感意识”的方法。玛塔建议他把回忆起来的东西写下来，因为人们总能记得受到伤害的隐密经历。写下来的确是有好处的，因为通过记录，能够使患者更清晰地回忆起他的过去，从而找到问题根源。而对那些试图记起不曾发生过的事情的人而言，通过记录、分析梦境、画图等精神治疗师常用的方法，能够迅速地将他们的想象和现实联系起来。

伊丽莎白·洛夫特斯是记忆研究领域的首席专家，她将这一过程称之为“想象膨胀”，因为你想象得越多，你就越可能通过增加一些你做事的细节，使之膨胀并进入你的实际记忆中。（科学家们甚至已经开始研究想象膨胀的大脑机制，用功能性核磁共振成像技术来显示它在神经层面上的工作机制）。例如，朱丽亚娜·玛佐尼和她的同事们要求他们的实验对象（研究参与者）讲一个梦，而且将会为他们的梦提供某种（虚假的）“人格化”的解释作为回报。他们告诉其中一半的实验对象：这个梦意味着，他们在3岁前曾受到坏人的骚扰，或者在一个公开场合走失了，或者发生了其他类似的不幸事件。与没有给出任何解释的控制组实验对象相比，接受了解释的这组实验对象更可能相信梦中的事件曾经发生过，并且最终其中一半的人会出现有关这一经历的细节记忆。在另一项实验中，实验对象需要记住校医从他们的小手指上取下皮肤样本做一项健康检测这件事。（这项检测并不存在。）对这一不可能情景的简单想象便会令实验对象更有可能相信，这件事可能真的发生过。而且自信心越强，他们添加到错误记忆中的感性细节就越多（比如“这个地方很难闻”）。研究者们也可以间接地创造想象膨胀，只需让人们解释一个不可能事件是如何发生的，便可以做到这一点。认知心理学家玛丽安娜·加里发现，从人们告诉你一件事是如何发生的开始，他们就感觉这件事情是真实的。儿童尤其容易接受这类暗示。

写作能将人们瞬间的想法变成历史上的事实，并且对于维尔柯米尔斯基来说，记录下这些记忆也就证实了这些记忆。“我所患的病症告诉我，到了该为自己记录下这一切的时候了，”维尔柯米尔斯基说，“当它们在记忆中受阻的时候，我会顺着自己的暗示返回。”就像他在马伊达内克拒绝再见到那些试图唤醒他记忆的历史学家一样，他也拒绝了那些试图告诉他“记忆并非如此”的科学家们。

当《碎片》一书出版时，出版商收到了一位男子的来信，该信称维尔柯米尔斯基的故事是不真实的。警觉的出版商向维尔柯米尔斯基求证此事。厄里苏尔·伯恩斯坦和莫妮卡·玛塔都来信表示对作品真实性的支持。“从我阅读手稿的时候，我就没有对它的真实性产生过怀疑，”伯恩斯坦在给出版商的信中写道，“我可以大胆地说，根据我的判断，只有亲身经历过的人才能以这种方式写出这样的作品。”莫妮卡·玛塔也同样没有怀疑维尔柯米尔斯基的记忆和身份的真实性。玛塔写道，维尔柯米尔斯基是一个有天赋的、诚实的人，他有着“特别准确的记忆”，并深深地受到了儿时经历的影响。她写道，她希望任何“荒谬的猜疑都能够消除”，因为该书的出版对维尔柯米尔斯基的精神健康很重要。她希望维尔柯米尔斯基不会再被命运所背叛，“不要让命运再一次向他证明他是一个没有身份的人”。有了专家们的确认和保证，出版商按时出版了这本书。最终，那个“没有身份的人”却的确有着另一种身份。



1983年8月8日，迈克尔·舍默在骑自行车路过内布拉斯加州的乡村时，被外星人绑架了。一个巨大的宇宙飞船降落下来，强迫舍默停到路边。外星人从飞行器中走出来，绑架了他长达90分钟，之后他便不记得所发生的一切。舍默的经历并不罕见，因为有成千上万的美国人认为他们曾遇到过不明飞行物或外星人。有一些发生在他们长途驾驶的时候，周围的景色单调无聊、没有变化，而且经常是在晚上；他

们昏昏沉沉，失去了时间感和距离感，希望能发生些不一样的事情。这些人中甚至包括专业的驾驶员，会声称看见了一些他们不能解释的奇异的光在空中盘旋。在大多数情况下，这种经历出现在半睡半醒、神志模糊的时候。当他们被震动吵醒，看到幻影、外星人或鬼魂站在自己床边，他们常常会感到身体僵硬，不能活动。

骑自行车的人、汽车驾驶员和睡着的人，都身处金字塔的顶端：一些神秘和奇异的事情发生了，但那会是什么呢？你可以不知道自己从不佳的心境中突然解脱出来的原因，但你却不能不知道自己睡觉时被鬼魅吓醒的原因。假如你是一位科学家或者怀疑论者，你就会做一些调查并且为这类恐惧事件找到合理解释以消除顾虑。当人的睡眠处于深度状态时最容易做梦，大脑会让身体停止活动，所以当你梦到有幻影出现在床边时会动弹不了。如果在身体可以活动之前，你从深层睡眠中醒过来，你便会感到身体短时间的瘫痪；如果你的大脑仍在梦中驰骋，几秒钟后便会出现醒梦（waking dream）。这就是会有幻影出现在你床边的原因——你还在做梦，但是你的眼睛却是睁开的。理查德·麦纳利是哈佛大学一位研究记忆和创伤的临床心理学家，他说，“睡眠瘫痪和打嗝的病理一样”。它相当普遍，他说道，“特别是对一些人而言，睡眠会被坐飞机时时区的变更、调换工作、疲劳所打乱”。大约30%的人有过睡眠瘫痪的感觉，但仅有5%的人会产生幻觉。经历过睡眠瘫痪的人，如果也经历过醒梦，这两种感觉混杂在一起是非常可怕的。我们敢说，这就是一些人看到外星人的感觉。

迈克尔·舍默，一位专业的怀疑论者，几乎立刻就明白了在自己身上发生的事情：“我那被绑架的经历是由睡眠不足和身体疲劳引起的，”他后来写道，“在一场全长3 100英里的环美自行车赛中，我已经骑了83小时，已经走过了1 259英里，我昏昏欲睡地摔倒在路上。队友们劝我小睡一会儿。此时，一段20世纪60年代播出的电视连续剧《入侵者》的遥远记忆，进入到我的梦里……突然间，我的队友变成了外星人。”

事实上，像舍默这样的人遇到这类不可思议经历时的反应不过是说，“哦，一个多么稀奇古怪、让人提心吊胆的醒梦；不会让大脑受到刺激吧？”但是威尔·安德鲁斯和其他30多万名美国人会相信自己真的遇到了外星人，他们会从不同的方向从金字塔的顶端走下来。临床心理学家苏珊·克莱希对上百位相信自己遇到外星人的人进行了访谈，她发现：访谈过程进行得越稳定，听起来被外星人绑架的可信度就越高。“我访谈的所有相信自己遇到外星人的人，”她写道，“都遵循同样的叙事轨迹：一旦他们开始怀疑自己被绑架，事情便无可挽回……一旦这种想法的种子种下了，即便只是在怀疑被外星人绑架，被绑架者也会开始寻找相符合的证据。一旦开始寻找，证据几乎总会出现。”

与外星人的接触是一种可怕的经历。“一天晚上我半夜醒来，不能动，”其中一位受访者说，“我被恐惧包围着，觉得有人进了我的房间。我想大喊，但是我发不出声音来。整个过程只持续了一小会儿，但那足以恐惧得让我无法入睡。”人们想要探究所发生事情的意义，希望为其他正在出现的问题寻找解释，这是可以理解的。“自从记忆恢复以来，我一直很消沉，”一位参与了克莱希的研究的人说，“我一定存在什么严重的问题，我很想知道那个问题是什么。”其他人则报告，性功能障碍、与体重的战斗、奇怪的经历或症状会困扰着他们：“我想知道为什么醒来的时候睡衣在地板上”，“我竟然流了这么多的鼻血，而我是从不流鼻血的”，“我想知道自己背上的这些硬币形状的伤疤从何而来”。

为什么这些人选择被外星人绑架作为对这些症状的解释？为什么他们不考虑其他更合理的解释，例如“因为半夜很热所以把睡衣脱了”或者“我太胖了，需要做更多的运动”或者“到了夫妻行房的时间了”？考虑到对睡眠问题、抑郁、性功能障碍和日常身体症状的所有可能解释，克莱希想搞清楚，为什么有人会选择最令人难以置信的被外星人绑架呢？除非真的发生了，不然人们怎能记住我们大多数人

认为不可能发生的事情呢？问题的答案部分存在于美国文化之中，部分来自于“体验者”（这是那些相信自己遭到绑架的人对自己的称呼）的个性需要。

体验者逐渐相信被外星人绑架是对他们症状的合理解释，他们首先是听到或读到有关的故事，再加上其他相信自己曾被外星人绑架的人的证明。当一个故事重复的次数足够多，人们对它是如此熟悉，以至于减少了对它的怀疑；哪怕是让人们相信“自己在幼小的时候亲眼见过某种魔法”这样令人难以置信的故事，也不例外。当然，被外星人绑架的故事在美国很流行，在书刊上、电影上、电视上、谈话节目中随处可见。故事与体验者的需要相吻合。克莱希发现，大多数美国人是在传统宗教观念下成长起来的，但他们却拒绝传统宗教观念，他们用新时代所强调的价值导向和新式的康复训练取而代之。他们更倾向于幻想和暗示，他们有更多混乱的麻烦，很容易将所想到的或所经历过的，与所读到的故事或者从电视上所看到的画面（例如舍默是20世纪60年代在电视上看到外星人）相混淆。或许最为重要的是：被外星人绑架的解释，与体验者可怕的醒梦的情感强度和戏剧效果相吻合。克莱希说，这种解释对他们来说更真实，而传统的“睡眠瘫痪”说法却不能带来这种感觉。

当体验者对被外星人绑架的解释和他们的症状相吻合时，他们就会感到特别兴奋，就像维尔柯米尔斯基发现大屠杀幸存者的解释和他自己所面对的困境相吻合一样。绑架的故事可以帮助体验者解释自己内心的悲痛，而且还可以让他们避免为自己的错误、遗憾和问题负责。“我不能被别人碰，”一位女士告诉克莱希，“即便是我的丈夫也不例外，他是一个善良、有教养的人。想象一下，一个45岁的人竟然还不知道什么样的性生活是美好的！现在我搞清楚了，这与那些家伙对我所做的事情有关。在很小的时候我就成了他们的性实验品。”克莱希的每一位访谈对象，都会告诉她一些自己在经历了一些事情后所感受到的变化，他们的生活有了改善，他们中大多数人生活得更有

意义。比如，威尔·安德鲁斯说："我准备放弃。我不知道错在哪里，但我知道失去了一些东西。现在，情况不同了。我感觉很好。我知道外面有很多事情，比我们的事情更大、更重要，由于某种原因他们让我知道了他们的存在。我与他们有着联系……这些生物是在向我们学习，我们也在学习他们，最终一个新的世界会诞生。我将成为其中的一分子，要么是我本人要么是通过那对双胞胎。"威尔的妻子（在地球上的那个妻子）得知威尔在虚构的故事中有了外星人后代后十分伤心，她告诉克莱希其中另有原因。"如果我们有自己的孩子，或许事情不至于到这种地步。"

在最后阶段，一旦体验者接受了外星人绑架的说法，恢复了记忆，他们会寻找像他们一样的人，只阅读那些与他们的新解释相吻合的报道。他们坚决拒绝任何不一致的证据以及对发生在他们身上事情的不同解释。克莱希的一位访谈对象说："我向上帝发誓，如果某人再向我提起睡眠瘫痪的话我会吐出来。那一晚房间里的确有东西！我在旋转，不是在睡觉。"克莱希的访谈对象都知道科学的解释，但是他们都气愤地拒绝了。几年前在波士顿，麦纳利同约翰·马可之间发生过一场辩论，约翰·马可是一位相信被绑架者故事是真实的精神病医师。马可带来了一位体验者。那位女士听了这场辩论，包括：麦纳利所谈到的为何那些人所相信的被绑架是一种幻想，以及他们是如何将共同的睡眠经历误解为看见了外星人的。在辩论期间，这位妇女对麦纳利说："你没发现吗？假如有人能给我一个合理的解释，我就不会相信我曾被外星人绑架过。"麦纳利说："这恰恰是我们要做的。"

在这一过程的最后，站在金字塔底的体验者们，已经和像迈克尔·舍默这样的怀疑论者存在着相当一段距离，这些体验者已经内化了他们新的错误记忆，并且现在已经不能将这些记忆同事实区别开来。当他们被带到一间实验室，被要求描述自己被外星人绑架时所受到的创伤，他们会出现强烈的生理反应（表现在心率和血压等方面），这

些反应和那些经历过强烈压力创伤的病人一样。他们已经开始相信自己的故事了。



错误的记忆会让我们原谅自己，并为自己的错误进行辩护，但有时候这需要付出很大的代价：失去对我们的生活负责的能力。对记忆偏差的理解能够使我们意识到：即便是深刻的记忆，也有可能是错误的。这可能会激励人们更小心地对待自己的记忆，不再肯定自己的记忆都是准确的，不再产生用过去的经历来为现在的问题辩护的冲动。如果说许愿时我们小心谨慎是因为愿望有可能实现，那么我们在选择记忆为自己的生活辩护时也应当小心谨慎，因为我们在生活中必须要与它相伴。

当然，大多数人倾向于选择相信的最有力的故事，是受害者的讲述。没有人真正被外星人绑架过（尽管体验者会与我们展开激烈的争论），但是数百万人在儿童时代从以下残酷的环境中幸存：忽视、性虐待、父母酗酒、暴力、遗弃、可怕的战争。他们中的许多人站出来讲述自己的故事：他们如何应对，如何忍受，他们从中学到了什么，他们怎样继续生活下去。这些带有创伤的、非凡的故事成为激励人们恢复信心的典范。

由于这些描述是那样富有情绪感染力，数以千计的人得出“我也和他们一样”的感觉。很少有人声称自己是大屠杀的幸存者，但成千上万的人声称自己是被外星人绑架的幸存者，还有很多人声称自己是乱伦和其他性创伤的受害者。他们声称自己一直压抑着这段记忆，直到他们成人后才开始接受治疗。为什么这些人会声称记得自己遭受过根本没有发生在他们身上的可怕经历？特别是，这些想法还会导致家庭关系和朋友关系出现裂痕。通过歪曲自己的记忆，这些人“通过修正他们曾经的经历，来获得自己渴望的东西”，他们渴望的是将现在的生活（无论有多么单调和平庸），变成战胜了灾祸的令人惊羡的成

功。受到虐待的记忆也可以帮助他们解释“我是个聪明、能干的人”和“我的生活现在一团糟”之间的不一致，帮助他们选择一种可以让他们感觉良好并转嫁责任的解释：“我的生活一团糟并不是我的错，看看他们对我做了多么可怕的事情。”艾伦·贝丝和萝拉·戴维丝在《接受治疗的勇气》一书中做了详细的解释。她们告诉那些没有关于儿童时期受过性虐待的回忆的读者：“当你们第一次回忆起自己遭到性虐待或者承认了它所造成的影响时，你可能会感受到莫大的宽慰。你的问题最终会得到某种解释，一定会有某个人或某件事情应当受到谴责。”

毋庸置疑，大多数对早年遭遇出现错误记忆的人（例如，那些相信自己曾被外星人绑架的人），特别希望为自己的新解释辩护并将它们维持下去。让我们来看看一位名叫霍莉·雷梦娜的年轻女士的故事，她在进入大学一年之后因为抑郁症和厌食症而接受治疗。她的治疗师告诉她，这种症状是儿童时期遭受性虐待的人所遇到的普遍问题，霍莉否认性虐待曾经发生在自己的身上。过了一段时间，在治疗师的要求和精神医师的协助下，她被注射了阿米妥（通常被误称为“吐真药”）[注]，霍莉逐渐回忆起自己在5岁到16岁期间多次被自己的父亲强奸，而且她的父亲还强迫她与家里的狗发生性关系。霍莉的父亲被气坏了，他以治疗不当以及“植入并强化了自己对霍莉进行猥亵的错误记忆”为由，起诉了那位治疗专家。陪审团对此表示同意，判她的父亲无罪，判治疗者有罪。

这一判决将霍莉置于一种失调的状态，她可以通过两种方式中的一种来解决失调：她可以接受判决，认识到自己的记忆是错误的，请求父亲的谅解，试着挽回由于她的控告而导致破裂的家庭关系。或者，她可以以判决不公正为由拒绝接受判决结果，比以往更加相信父亲对自己实施过性虐待，继续接受康复治疗。显然，后一种方式对她而言是更容易做出的选择，因为她需要为自己的起诉给父亲和其他家庭成员所带来的伤害辩护。改变她的想法就像让轮船在一条狭窄的河

道里掉头一样困难，没有足够的空间和机会来进行这种操作，而维持原状会更容易一些。事实的确如此，霍莉·雷梦娜不仅强烈拒绝接受判决结果，而且决定进研究生院学习并成为一名心理治疗师。后来我们听说，她鼓励自己的一些病人恢复儿时所受虐待的记忆。

不过，也不时会有人站出来说出真相，尽管这类真相往往会阻碍自我辩护。做到这一点并不容易，因为这意味着要用一种全新的、怀疑的目光，来看待生活中那些让人自我感觉良好的记忆——要从不同的角度来审视它的合理性，而不管这样做会给我们带来多么大的失调。例如，在作家玛丽·卡尔的整个成年生活里，她都保存着这样一段记忆：当她还是一个天真的少女时，自己的父亲如何将她遗弃。这段记忆让她觉得自己是在父亲的忽视下英勇地活了下来。但是当她动手撰写自己的回忆录时，她意识到这个故事可能并不真实。

“只有通过研究实际发生的事件并对自己的动机进行反思，深藏在心底的复杂真相才会从黑暗中显现出来。”她写道。

> 但是，一位回忆录作者如何从虚假的事件中发现自己生活的真相呢？在某一处，我写到一幕分别的场景：我那个酗酒的、莽撞的父亲，在我处于青春期的时候被保释出来。当我搜寻10岁左右的记忆来证明这一切时，得到的却是另外一个不同的故事：我的父亲仍然在按时叫我起床，给我做早饭，约我去打猎、钓鱼。我是可以对他说“不”的人。我将他留在了一群来自墨西哥和加利福尼亚的毒品贩子手里，然后自己去上了大学。
>
> 这个真相远比我一开始自以为的卡通人物般的自我形象让人难过得多。如果放弃自己的假设，相信我的故事来自自己从来无法克服的障碍——将自己视为难以忍受的残酷条件下英勇的幸存者，我可能一直搞不清实际发生的一切。这也正是在讲出“上帝与真理同在”时，我想要表达的意思。

---

1. **一种可给人催眠的药品，注射后会不同程度地出现幻觉。——译者注**

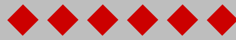
第四章 良好的愿望与糟糕的实践：心理治疗中的“闭环思维”

美国物理学家理查德·费曼

无论假设本身有多完美，也无论推测者有多聪明，或者多有名气，如果科学检验的结果不能证实这个假设，那么它就是错误的。这一点是不言而喻的。

假如霍莉·雷蒙娜认为是心理治疗师们为自己“植入”了错误的记忆，并因此不再相信他们，你能猜出她的心理治疗师会如何回答吗？他们难道会说“噢，霍莉，在治疗你的抑郁症和厌食症的过程中我们犯了致命的错误，对此我们感到非常抱歉。我们应该重返学校，重新学习有关记忆的知识”？可能另外一位心理治疗师的回答更具典型性。一位女性患者——我们姑且称她为格拉斯——因急性焦虑症而接受治疗。她不能同自己的男同事很好相处，平生第一次感受到自己身处一种难以进行自我掌控的环境之中。但是心理治疗师并没有针对她的急性焦虑症或工作困境加以治疗，而是认为格拉斯的症状表明她在孩童时期遭受过父亲的性侵。最初，格拉斯接受了心理治疗师的这种解释，毕竟他们是这类问题的专家。就像霍莉一样，一段时间过后，格拉斯开始相信父亲侵犯过自己，并很快将其告上法庭，最终断绝了与家庭的关系，并暂时离开了自己的丈夫和儿子。但是她的这些新记忆几乎从未让她感觉良好，因为这些记忆同以往自己与父亲一直维系的亲密友好的关系相矛盾。终于有一天，她告诉那位心理治疗师，她不再相信父亲曾侵犯过自己。

或许，格拉斯的心理治疗师可以接受她所讲的一切，并寻求对问题更为合理的解释；或许，这位心理治疗师可以研读一项最新研究成果，该研究认为精神分析只是治疗急性焦虑症的可供选择的方法之一。或许，她可以与自己的同事就这个案例进行讨论，以便发现自己在治疗时是否忽略了一些事情。然而，格拉斯的治疗师却什么都没有做，当格拉斯怀疑自己恢复了的记忆是否正确时，这位治疗师的回答是：“你现在比以往任何时候都病得更加严重。”



20世纪八九十年代，有关儿童和妇女受到性侵犯的新证据的出现，引发了两股让人意想不到的歇斯底里的流行风潮。首先是“恢复记忆”治疗现象：一些成人接受“恢复记忆”治疗方法后相信，自己遭受过来自父母的性侵犯或者宗教仪式下的虐待（有些甚至持续多年），当时她们并没有意识到这一切，而且这一切也没有得到自己的姐妹、朋友或者医生的证实。她们声称，在催眠状态下，她们的治疗师帮助她们回忆起了那些在摇篮里、在蹒跚学步时或者以往生活中所遭遇的恐怖经历。一位女士回忆，她的母亲曾经将蜘蛛放进她的阴道里。另外一位则声称，自己从5~23岁一直受到父亲的性侵犯，甚至在自己结婚的前几天还被他强奸——这些记忆在治疗之前一直受到压抑。有些人说自己曾被烧伤过，但却没有留下任何疤痕；有些人说自己曾被迫怀孕并流产，但是她们的身体上也没有留下什么疤痕。她们将那些作恶的嫌疑人告上法庭，并邀请那些临床心理学和精神病学家作为专家证人，来为她们所恢复的记忆的有效性作证。

第二股重要的流行风潮是幼儿园儿童遭受性侵犯的恐慌。加利福尼亚州曼哈顿海滩麦克马丁幼儿园的教师遭到控告，他们被指控对儿童做出了令人发指的残忍行为，例如，将孩子关进秘密地下室里进行折磨，当着孩子的面杀死可爱的小兔子，强迫他们做出各种性行为。一些孩子说老师曾带他们坐飞机。虽然，法庭经过调查没有发现这些

孩子受到虐待和伤害，但这个案件却在全国范围内引发了控告幼儿园教师的风潮，例如，北卡罗来纳州的调皮鬼幼儿园案件，新泽西州的凯莉·迈克案件，马萨诸塞州的阿梅洛特案件，圣迭戈的戴尔·艾克可案件，还有明尼苏达州、华盛顿州、密歇根州、佛罗里达州以及其他几十个发生这类案件的地区。各地的孩子们都在讲述那些奇异的经历和故事：一些人说他们受到机器人的攻击，受到小丑和渔夫的折磨，被迫吃青蛙；一个男孩说他被脱光了衣服绑在树上，校园里来来往往的老师和同学们从他面前经过，但并没有路人看到他，也没有孩子说过有这样的事情发生。社会工作者和心理治疗专家应邀对这些孩子讲的故事进行了评估并对他们进行治疗，以帮助他们揭露所发生的事情。后来，在法庭上，专家基于临床判断，认定那些幼儿园老师的确有罪。

这些流行风潮将在何时消失？又会消失在哪里？有虐待儿童倾向的幼儿园是否都已关闭？多数老师在上诉后获得了自由，但还是有不少老师和家长依然待在监狱，或者被软禁，或者被贴上性侵犯的标签而失去了原有的生活。“恢复记忆”的全盛时代已经过去，但是它却使得许多生命陨灭，无数家庭不能团圆。而且，许多类似的案件还会偶尔在法庭、报纸、电影和大众读物中出现，例如，《远离圣徒》的作者玛撒·贝克在作品中声称，自己在很小的时候遭受过信仰摩门教父亲的性侵害，但却忘记告诉读者她遭受性侵犯的记忆是在接受了催眠治疗后通过恢复记忆才获得的。

虽然“流行风潮”已然平息，但它所诱发的假设却依然深植于大众心中：如果一个人在童年时多次受到创伤，他很可能会压抑这些记忆；虽然他压抑了这些记忆，但催眠能将其恢复；如果他完全相信这些记忆，那么它们就是真的；如果他记不起来而只是怀疑自己遭受过性侵害，那么很可能真有其事；如果一个人头脑中偶尔闪现或梦到过性侵犯，也许真的就有那么一段经历；儿童对于性方面的经历几乎从

不说谎；做噩梦，尿床，晚上开着灯睡觉，或者手淫，这些都表明孩子曾经遭到猥亵。

这些观点并不是像雨后春笋那样从文化的土壤里突然冒了出来，而是源于心理保健师在会议、临床杂志、媒体和畅销书中发表的观点——他们把自己标榜为诊断儿童是否受到过性侵犯和判断所恢复的记忆是否真实的专家。而且，他们在此过程中也的确使自己成为了专家。他们的观点多来自于弗洛伊德流派（和伪弗洛伊德流派），例如压抑、记忆、性创伤和梦的意义，另一方面，他们相信自己的临床判断力和洞察力。心理治疗师的这些观点已经得到了科学研究的检验，而验证的结果证明它们都是错误的。



承认这一点是很痛苦的，但是当麦克马丁幼儿园事件刚开始成为头条新闻时，本书的两位作者的确都相信那些幼儿园教师犯了罪。在没有了解案件细节的情况下，我们便不假思索地认定“无风不起浪”。但作为科学家，我们理应了解更多的情况。案子审理结束数月之后，才真相大白：那位当初提出控告的母亲患有颇为严重的情绪障碍，后来她的指控越来越疯狂和离谱，以至于公诉部门也不再理会她；一位过激的社会工作者，强迫孩子听他讲述了好几个月的对教师的道德讨伐；孩子的故事变得越来越怪异。在愤怒面前，我们丧失了科学的怀疑精神，对此，我们觉得自己愚蠢，并会感到尴尬。我们固有的轻信引发了某些心理失调，而且这种情况一直持续到现在。心理治疗师、精神病医师和社会工作者们，自认为掌握了临床技能，能够保护儿童权益。他们或亲自参与了此类事件，或在公众面前表达过自己的立场。与他们相比，我们的失调也就微乎其微了。

没有人愿意承认自己犯过错误，也没有人愿意承认自己的记忆是歪曲的或者虚构的，更没有人愿意承认自己犯下了尴尬的专业性错误。在治疗行业里，这种风险尤其高。如果你发现一直引导着你从事

实践活动的信念是错误的，你要么承认自己的观点错误并加以修正，要么拒绝接受新的事实。如果你的能力还没有受到这类“错误”的威胁，而且你也没有公开地去维护那些“错误”，你很可能倾向于改变自己的观念，并且乐意接受更好的观念。但如果一些错误观念使病人的问题加重，破坏了他们的家庭，或者将无辜的人送进监狱，那么你（如格雷斯的治疗师）将会面临着严重的失调。

这便是我们在引言中讲到的，山姆维斯所面临的进退两难困境。为什么他的同事没有说：“哎，伊格纳奇，谢谢你找到了导致病人死亡这一悲剧的原因，我们的病人再也不必面对死亡了。”如果内科医生们接受了他那简单的挽救生命的措施——术前洗手，便意味着他们必须承认自己是造成那些患者死亡悲剧的原因。这是一个让人不堪忍受的事实，因为它会直接冲击那些医生心目中的自我评价，在他们看来自己是医学专家、明智的医生。尽管山姆维斯治疗的病人死亡率较低，但那些专家却固执地拒绝接受山姆维斯采用的方法，仍然坚持自己愚蠢的做法，并因此而导致了严重的医疗事故，最终惹上官司。确切地说，他们这样做，不是为了维持经济收入，而是为了保护他们的自我。虽然医学已经有了较大发展，但人们对自我辩护的需要却依然没有改变。

在绝大多数职业中，人们最终都会实现自我完善和自我矫正，尽管做到这一点有时比较缓慢。假如你是一位内科医生，手术前必须先洗手再戴上橡胶手套，如果忘记了，你的同事、护士或者病人都会提醒你；如果你经营一家玩具公司，并且错误地估计自己产品的销量将超过芭比娃娃，那么市场会证明你的误判；如果你是一位科学家，你别想在克隆羊时伪造数据，这一点瞒不过你同事们的眼睛，假如一流的实验室不能证实你的研究结果，他们便会在第一时间将这件事告知全世界。如果你是一位实验心理学家，你在研究设计或结果分析中出错，除了正式的科学团体外，你的同事和评论家也会立刻提醒你。显然，并非所有的科学家都工作严谨、思路开阔，愿意放弃自己已有的

假设或承认工作中某些利益冲突会干扰科学研究。即使这些科学家们个人不能自我矫正，科学最终也会做到这一点。

然而，心理治疗行业却与此不同。这一领域对从业人员也有资格、培训、方法等方面一系列的要求，但它们彼此之间却没有多少关联性。我们可以设想一下法律行业：在这个行业的从业人员中，既包括那些进法律学校系统学习过法律专业知识，并且通过了难度很大的律师资格考试的科班生，也包括那些仅仅花费78元参加了有关法庭礼仪方面培训的周末班学员。你可以从中发现一些问题。

在心理治疗行业，临床心理学家和那些训练有素的律师极为相似。他们中的大部分人拥有心理学博士学位，假如他们是从某所重点大学的心理学专业获得博士学位，而不是来自独立的培训机构，他们还会掌握心理学研究的前沿知识。他们中的一些人本身就是研究者，例如，研究成功治疗的影响因素，或者研究情感障碍的起因。但无论本人是否从事过研究，他们都精通心理学的知识，并懂得哪种治疗方式对哪种心理问题最为有效。例如，认知和行为疗法是治疗急性焦虑症、抑郁症、饮食失调、失眠、长期愤怒及其他情感障碍的常用方法。这些方法往往同药物治疗一样有效，甚至有时比药物治疗更为有效。

相反，大多数拥有医学学位的精神病医师，尽管学习过医学和药物学方面的知识，但却很少了解科学方法或心理学中最基本的研究。在整个20世纪里，他们大多数人是弗洛伊德精神分析学说或其分支流派的信奉者。这些人要想进入精神分析培训机构工作，只需取得硕士学位。随着精神分析影响力的减弱，关于失调症的生物医学模式重新受到重视。大多数精神病医师在对患者的治疗中开始使用药物，他们不再青睐任何形式的谈话治疗。然而，即使一些精神病医师开始学习有关大脑的知识，但他们仍然对心理学以及科学的怀疑精神知之甚少。人类学家塔妮亚·鲁尔曼花费了4年的时间对精神病科住院医师进

行了研究，她参加他们的课堂学习和会议，并观察他们在门诊室和急诊室里的表现。她发现这些住院医师并不想大量阅读，而是希望接受没有争议或疑问的知识。他们经常参与的是那些可以提供实践技能的讲座，而不太关注有关智力本质之类的话题。在这类讲座中，主讲人所探讨的只是在治疗过程中如何进行操作，而不会论及为什么会选择这种治疗方式以及对某种问题采用哪种治疗方式最好。

实际上，大多数人只是从事不同心理治疗形式中的一种，一些持有心理学、咨询或者临床社会工作学位的人，会获得诸如婚姻、家庭心理治疗方面的专业许可。但是，他们中也有一些人根本没有接受过心理学训练，甚至没有取得大专学历。“治疗师”一词并没有严格的统一界定，在许多国家和地区，任何人都可以称自己为“治疗师”，即便他没有参加过任何形式的培训。

在过去的20年里，随着心理治疗从业者数量的大幅增加，大多数心理培训计划已经同大学心理学系相应的科学培训部门脱离了关系。“我们有必要掌握统计和研究方法吗？”许多这类培训计划培养出来的学员会说，“我们所需要的不过是如何进行治疗，基于这一点，我最需要的就是临床经验。”从某种程度上讲，他们所说的是正确的。治疗师需要不断地对治疗过程加以判断：现在怎么做可能对病人有益？我们该朝什么方向努力？此时质疑患者所讲的故事是否适宜？或者，在室外质疑他是否合适？要做出这类判断，需要具备对人类心灵深处各种各样怪癖和情感的体察能力，需要深入到“抑郁”或者“爱”这类心理感受的核心层面。

而且，从本质上来讲，心理治疗是治疗师和患者之间私下进行的一种交流。没有人可以对治疗师在治疗室里的所作所为进行监视，并在第一时间迅速指出他们的错误。这种私下交流意味着：那些没有接受过科学训练而且缺乏质疑精神的治疗师，不会对折磨着我们所有人的用来自我保护的认知偏差进行内部矫正。这些治疗师的所见所闻会

强化他们已有的观念，而他们已有的观念又决定了他们所能观察到的内容。这是一种“闭环思维”（closed loop）。我的病人康复了？太棒了！我对他所做的治疗是有效的；我的病人未见好转，或者变得更糟？这太遗憾了！但这是因为病人对治疗存在抵触心理而且不能自拔；另外，有些病人在病情好转之前的确会有一段时间表现得更糟。我认为压抑愤怒会导致性障碍吗？是的！我那位病人的性无能问题直接源于他对自己母亲或者妻子被压抑的愤怒。我相信遭到性侵犯会导致饮食失调？是的！我那位病人患有厌食症，这意味着她在幼年时一定遭遇过性侵犯。

我们希望证实：大多数治疗是有效的，治疗对部分病人无效是因为他们对治疗有抵触心理而且不能自拔。本章的内容不是对治疗进行控诉和指责。虚假记忆的存在，并不意味着所有的记忆都是不正确的；而且，即便科学家中存在着利益冲突现象，也并不意味着所有的科学家都在从事有污点的研究。我们的目的是要搞清楚：这类错误是否由临床实践的“闭环思维”所致，以及这种“闭环思维”如何与自我辩护相伴而行。

对于任何一个从事私密性工作的人来讲，怀疑精神和科学的思维模式是走出“闭环思维”的有效途径。怀疑精神能够教会治疗师谨慎对待患者的讲述，例如：一位女士谈到在她3岁的时候，母亲将蜘蛛放进她的阴道，具有怀疑精神的治疗师可以产生同情心但却不应该立刻认定这类事情真实地发生过。假如一个孩子讲，他的老师曾经带他们一起坐飞机，飞机上到处都是小丑和青蛙，具有怀疑精神的治疗师听后可能觉得非常有趣，但是他不会相信一位老师用他那有限的工资能租得起一架飞机。科学研究为治疗师提供了一种改善其临床实践和避免犯错误的方法。譬如，假如你打算采用催眠疗法，你最好能意识到：尽管催眠可以帮助病人学会放松自己、控制疼痛和戒烟，但却不能用来帮助你的病人恢复记忆，因为此时你的病人满怀主观意愿而且比较脆弱，她们所恢复的那些记忆是不可靠的。

然而，当今的许多精神病医师、社会工作者、咨询师和心理治疗师在个人治疗实践中，却没有这种怀疑精神，也没有证据显示他们得到了科学方法的指导。无论作为一位临床医生还是科研工作者，保尔·米尔都取得了非凡的成就。当他还是一名学生时，保尔·米尔就曾经观察到，在所有心理学家的培养过程中都有一个共同点："科学要做出的一般承诺是：既不要被愚弄，也不要试图愚弄他人。然而，临床实践领域所发生的一切却让我对此感到忧虑。那种怀疑精神、那种'既不被愚弄也不愚弄他人'的激情，似乎已经不再像半个世纪之前那样，成为所有心理学家都坚持的一道基本的心理防线……我听说一些心理治疗师在当地法庭作证时，这种批判的心态已经荡然无存。"

一个可以很好地说明米尔所担忧问题的例子，是著名精神病医生贝塞尔·范德科尔克的法庭证词，他曾经频繁地替原告在一些有关记忆压抑的案件中作证。范德科尔克解释说，他是一位精神病医师，接受过医学和精神病学培训，但从没有接受过任何实验心理学培训。

问：你是否知道，任何基于患者访谈信息做出的临床诊断或者临床推测的信度和效度，都有待研究？

答：不知道。

问：你对当前流行的"反驳证据"（disconfirming evidence）这一术语作何理解？

答：我猜想它的意思是"用来反驳人们所持有想法的证据"。

问：根据某种理论，人们可以压抑记忆或者阻碍关于一系列创伤性事件的意识，并将这些贮藏于大脑中，等到若干年后开始相对准确地恢复记忆。对这一理论，你认为最有力的"反驳证据"是什么？

答：你是说用什么来反驳这种理论最有效？

问：是的。

答：我的确想不出任何好的证据来反驳……

问：有些文献认为催眠状态下恢复起来的记忆有误，你读过这类文献吗？

答：没有。

问：有人认为，“从事临床工作一段时间，会提高临床诊断的准确性”。是否有人做过这方面的研究？

答：我不知道有没有，实际上……

问：你采用过鉴别真实记忆和虚假记忆的技术吗？

答：我们每一个人都会面对“他人是否给我们提供了真实信息”这样的问题，我们也总要对此加以判断。如果患者所讲述的事情具有内在一致性并伴有恰当的情感反应，我们就应该相信那是真的。

尽管已经具备了一定的知识和经验积累，但范德科尔克根本没有查阅过有关“虚假记忆”以及催眠如何让人产生这种记忆的研究文献，没有关注过“依靠访谈信息进行临床诊断并不可靠”方面的文章，也没有阅读过与他那“创伤性经历通常会被压抑”观点相悖的任何研究。然而，他还是数次去为原告作证。像许多临床医师一样，他相信依靠自己的临床经验，便可以判断患者是否在讲真话，而判断的依据就是患者讲述内容的内在一致性和恰当的情感反应，也就是患者是否真正感到自己的记忆是真实的。然而，正如我们在前面的章节中所看到的，这种推理存在的问题是：成千上万的心理正常的人也相信自己被外星人绑架过，而且他们在讲述的时候所有的情感体验都是恰当的，他们自认为自己的独特经历具有内在的一致性。心理学家约翰·凯尔斯德姆曾观察到：“在过去的100年里，对目击者记忆的研究中最有价值的文献检索结果之一，是发现了准确度和可信度之间的相关

性很微弱。”然而，范德科尔克竟然会不了解这一刚刚毕业的大学生都知道的研究发现。

没有人会提出建议，让联合国观察员对治疗的私密性加以干预，或者要求所有的治疗师都亲自去作研究。让治疗师掌握如何运用科学方式思考问题，并不能帮助他们有效地解决患者所面临的问题。然而，在那些未经检验的临床实践有可能危及生命的领域，当治疗师自称专业或者确定无误时，科学思维方式却是不可或缺的。科学方法不仅意味着运用所设计的程序证明我们的预言和假设正确，而且也可能证明它们是错误的。科学推理判断对任何人从事的任何工作都是极为重要的，它有助于我们应对各种可能出现的错误，特别是那些致命的错误。它会让我们勇敢地面对自我辩护，并将其公诸于众来接受他人的评判。因此，从本质上讲，科学是制约傲慢的一种方式。

“善良的海豚”问题

曾经有这样一个感人的故事：在风高浪急的海面上，一位因沉船而遇险的海员正在拼命挣扎。突然，一头海豚出现在海员的身边，稳稳地将他托起，轻柔而安全地把他送回海岸上。人们对这类事情倾向于作如下推论：海豚一定非常喜欢人类，才会将人从危难中救起。但请稍作思考：海豚知道人类的游泳技能不如它们吗？它们真的是在有意识地提供帮助吗？为了回答这个问题，我们是否有必要先了解有多少遇险海员被海豚轻推到海洋深处，淹死在那里而杳无音信？对于这种情况，我们一无所知。我们不可能得到这方面的信息，因为没有海员活着回来告诉我们他们遭遇邪恶海豚的经历。但了解了这些信息之后，我们便可能做出这样的推断：海豚既非善良热情，也非冷酷邪恶，它们不过是在玩游戏罢了。

西格蒙德·弗洛伊德本人也深受类似“善良的海豚”问题这类错误推理之害。当他的那些精神分析师同行们质疑他那“所有男人都有阉割焦虑”的观点时，他感到十分可笑。他写道：“听到有分析师扬言在他们几十年的诊疗中都没有发现病人有阉割情结时，我们只能低头认同……他们这种忽略和掩饰错误的技巧。”这意味着，如果在病人身上发现了阉割焦虑，那么弗洛伊德便是正确的；如果发现不了，则是他们忽视了，弗洛伊德依然正确。男人自己并不能说出他们是否有阉割焦虑，因为这种焦虑是意识不到的。但是假如他们否认自己感受到了阉割焦虑，他们自然是在拒绝承认这一点。

多么了不起的理论！无论如何都不会出错，也正因为如此，弗洛伊德关于文明及其缺陷的解释性观察并不科学。因为，任何一种科学理论都会以这样一种形式呈现：要么被证明是错误的，要么被证明是正确的。如果所有结论都能证实男人存在潜在阉割焦虑的假设，或者物种多样性不是源于进化而是充满智慧的预先设计，或者那个令公众喜爱的巫师只要早晨不洗澡便能预测事情的十之八九，或者所有的海豚对人类都非常友善，那么只能说你的这些想法都是基于信念，而非科学。然而，弗洛伊德自认为是一位真正的科学家。1934年，美国心理学家索尔·罗森茨韦格写信给他，建议用科学来验证他的理论，但弗洛伊德竟傲慢地回应：“我的这些主张依据的是充分可靠的观察，这使得它们无须实验验证。当然，做些实验也并无坏处。”

然而，由于证实偏差的存在，所谓的可靠的观察并不可靠。凭临床的直觉做出判断——“一看便知”是许多精神分析师和心理治疗师交谈的结束语，而对于科学家来说交谈才刚刚开始——“这是一种很好的观察，但是你到底看到了些什么，你如何知道自己就是正确的？”缺乏独立验证的观察和直觉，是不能相信的向导，就像有些心术不正的当地人会给游人指错误的路线。

尽管正统的弗洛伊德主义者已经极为罕见，但是在心理治疗领域仍存在许多精神分析学派，之所以这样称呼他们是因为其观点源于弗洛伊德对无意识心理动力的强调。他们中的大多数人与大学里的心理学系毫无关联，他们的学生对科学方法以及基本的心理学发现知之甚少或者全然不知。许多没有取得执照的治疗师知道的精神分析理论不多，却毫无批判性地吸收了那些已经渗透到当今文化中的弗洛伊德语言，诸如退化、否认和压抑等概念。将这些临床分析师联系在一起的，是他们共有的对自我观察能力的错误依赖以及因此而造成的“闭环思维”。他们所看到的任何现象都在强化着他们的信念。

这种“闭环思维”产生的危险之一，是让临床工作者心甘情愿地陷入逻辑谬误。让我们来看一下这个著名的推理：“凡人都是会死的，苏格拉底是人，所以苏格拉底也是会死的。”到目前为止，这没有什么错误。但是凡人都是会死的，并不意味着所有会死的都是人，而且更不能说所有的人都是苏格拉底。然而，记忆恢复运动一开始正是基于这样一个错误的逻辑：一名女子在遭到性侵犯后，会出现抑郁症、厌食症和急性焦虑症，那么所有出现抑郁症、厌食症和急性焦虑症的人则一定遭受过性侵犯。因此，许多持精神分析观点的治疗师们便迫使他们可怜的病人去四处搜寻自己以往的经历来证明这种理论。但那些患者，在一开始被问及这个问题时，会否认自己遭受过性侵犯。如何来应对这种不一致的反应呢？用弗洛伊德的理论来解释，是人们无意识地压抑了一些创伤性体验，尤其是性方面的体验。这完全可以说得通！这种理论可以解释霍莉·雷蒙娜在11年的时间里是如何忘记父亲对自己进行性侵犯这件事的。

一旦这些治疗师们坚持用“压抑”来解释为什么患者不能回忆起那些造成创伤的性侵犯，你便会看到那些貌似合理的专业技术被用来窥探患者压抑着的记忆。由于患者的否认是压抑的强有力的证据，这就需要采用更为有效的方法。如果催眠方法不起作用，便可以尝试让

患者服用阿米妥钠，这种药物干预不过是让病人放松，却会增加错误记忆出现的概率。

当然，许多人都会通过分散注意力来有意识地逃避痛苦的记忆，我们许多人都有过脑海里突然闪现一段痛苦记忆的经历，这段经历发生在很久以前，而现在我们又身处于可以唤起它的情景之中。这种情景会提供给我们一些唤起记忆的熟悉信号，记忆学家们将它们称之为检索线索（retrieval cues）。

然而，精神分析治疗师声称，压抑同正常的遗忘和提取机制完全不同。他们认为它可以解释为什么一个人会长时间地忘记那些创伤性经历，例如持续地遭到强奸。临床心理学家理查德·麦克纳利在《回忆创伤》一书中对实验研究和临床事实做了详细的评述，他总结道：“心灵为了自我保护而将一些创伤性经历压抑起来以使其不再出现在意识之中，这种说法就像精神分析的传说一样缺乏令人信服的实证支持。”大量的证据给出的是相反的解释。对大多数经历过创伤性事件的人而言，问题并非是不能记起，而是不能遗忘：这些记忆会不断出现。

因此，人们并没有压抑那些痛苦的记忆，譬如遭受折磨、历经战乱或者各种自然灾害所带来的伤害（除非在这些事件中他们的大脑受到损伤）。尽管随着时间的推移这类可怕经历的细节会被扭曲，但它们仍会保存在脑海里。“真正的创伤性事件——那些骇人听闻、危及生命的经历——是从来不会被遗忘的，它们甚至会反复出现，”麦克纳利说，“其基本原理是：如果当时发生的事件是创伤性的，它不可能被遗忘；如果这些经历被遗忘了，那也恰恰说明它们不太可能是创伤性的。而且退一步讲，即使事件被遗忘了，也没有证据说明它被压抑在意识之下，而且不能被触及。”

临床医师们忠实于这样一种信念：那些多年遭受残酷折磨的人将会压抑记忆。显然，一些事实并不支持这一说法。如果那些医师是正

确的，那么大屠杀幸存者们一定会压抑对当时的经历的记忆。但正如人们都知道的，根据麦克纳利的说法，那些大屠杀的幸存者中没有人会忘记曾在他们身上发生的一切。那些“恢复记忆”运动的支持者们也会对这一证据做出反应，认定那些所谓没有忘记的经历是被歪曲的。在“二战”结束40年后进行的一项研究中，研究者让曾经被关在埃利卡纳粹集中营里的幸存者们回忆自己当时的经历。然后，将记录下来的内容与他们刚被释放时所描述的经历进行对比，结果证明幸存者能够非常准确地回忆起当时发生的一切。任何保持中立的评论家读到这项研究都会发出感慨：“多么不可思议！他们竟然在40年后仍然能够回忆起所有的细节。”然而，某个“恢复记忆”研究小组却将该报告作为“有报告显示纳粹集中营的经历会导致人出现记忆缺失”的证据。但事实上报告里的有关内容与记忆缺失之类是毫不相干的。报告中有这样的描述：有些人不能回忆起大量类似事件中的少数几个，或者忘记了其中的一些细节，例如那个没有人性的看守叫什么名字。这不是压抑，而是对于细节的一种正常的遗忘，是随着时间的流逝我们每个人都会经历的。

那些相信压抑观点的医师，会在任何地方发现这种现象，即便这类现象根本没有发生过。但假如你所观察到的每一件事情都支持你的看法，你又怎会考虑可能存在的反证呢？你的患者不能回忆起受虐的经历，难道不是因为这种经历没有被压抑，而是的确没有发生过吗？怎样才能打破这种“闭环思维”呢？为了避免直接观察中存在的偏差，科学家们设置了对照组：对照组里的这些人没有接受新的治疗方法，没有服用新的药物。大多数人都能理解在检验一些药物效用时设置对照组的重要性，因为如果没有对照组，你便不能说明人们出现的积极反应是由于药物的作用，还是源于某种安慰剂效应（对药物的普遍期待有助于病人康复）。例如，对某些抱怨性方面存在问题的女性研究发现，41%的人报告说她们服用了药物万艾可后重新焕发了性活力，然而43%的妇女在服用了糖片后也说自己重新焕发了性活力。（这

项研究结果表明：当人们处于性兴奋的时候，涉及最多的器官是大脑。）

很显然，假如你是一个治疗师，你不可能将自己的一些病人置之不理，而对另一些病人青睐有加，否则受到前一种对待的病人会很快转而求助其他医师。如果你没有接受如何谨慎对待类似“善良的海豚”或者绝对相信自己的治疗手法无懈可击等问题的训练，你便可能犯下严重的错误。一位临床社会工作者曾经帮助一个孩子摆脱其母亲的监护，对于这样做的理由，她给出了如下解释：这位母亲小时候受过虐待，“而我们都知道，”这位社会工作者对法官说，“这会导致这位母亲极有可能虐待自己的孩子。”这种循环虐待的假设，来自于她所看过的一些案件：那些被捕入狱或者接受治疗的虐待子女的父母，说他们小时候也被父母拷打或者受到了性虐待。然而，在这一点上我们可以发现他们忽略了一些事实：有些小时候受过虐待的父母并没有虐待自己的孩子，只是他们没有被社会工作者和心理医生们发现罢了，因为他们没有进监狱或接受治疗。一些进行纵向研究的心理学家对儿童进行追踪研究发现：幼时遭受虐待和长大后虐待子女之间有一定的关系，但他们中的大多数人（约70%的人）不会重复其父母的虐待行为。如果你正在为那些深受父母虐待之苦的儿童或者虐待子女的父母进行治疗，这一信息或许和你无关。而如果你是站在父母是否应该被剥夺监护权的立场上，那么这一信息关系重大。

与此类似，假如你在治疗深受父母虐待之苦的儿童，他们的遭遇打动了你，你详细地记录了他们的表现——恐惧不安，尿床，开灯睡觉，做噩梦，遗精或者向别的孩子暴露生殖器。一段时间后，你便会对某个孩子是否遭遇过虐待有着十足的把握。你可能给孩子可以自主拆卸的洋娃娃玩，孩子或许不能用言语表达但可以在游戏中表露出一些东西。你的一个小患者将木棍插进了洋娃娃的阴道，另一个4岁的孩子对洋娃娃阴茎的关注引起了你的警觉。

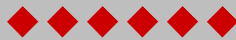
没有经过科学思维训练的治疗师，很可能不会对那些受虐待儿童身上不易看到的细节感到惊奇。其实即便正常的儿童也会那么做，他们不会想到尿床、性游戏、害怕等在普通孩子身上是多么平常。一些研究的确发现，那些没有受过性虐待的孩子也会遗精，也会对性感到好奇；敏感胆小的儿童也可能会尿床、怕黑。对于那些虽然遭受过性虐待但没有表现出上述症状的儿童，科学家们会通过长时间的观察（而非一两次的临床谈话）来获得信息并做出判断。对受虐时间达到18个月的儿童的45项追踪研究结果的总结显示：尽管相对于正常儿童而讲，这些儿童一开始便显现出较多的害怕情绪或者外露的性活动，但“没有一种症状是所有受过性虐待儿童的共同表现，而且约1/3的受虐儿童没有明显的表现……这一发现表明受过性虐待的儿童没有共同的症状表现。”

而且，与那些受过性虐待的儿童相比，正常儿童在玩自主拆卸玩具时的表现没有多大差异，他们对生殖器也表现得比较好奇。孩子们做出的那些所谓奇怪的事情本身可能并没有任何意义，将洋娃娃作为诊断工具并不可靠。在一项由著名发展心理学家玛格·布鲁克和斯蒂芬·塞西主持的研究中，一个孩子将木棍插进洋娃娃的阴道里，向自己的父母展示医生在检查期间可能对她做过的事情。然而（录像显示），医生并没有做这类事情，但假如你的女儿做出类似的举动，而精神病医师又认真地告诉你这意味着她受到过性虐待，你能够设想自己会做出怎样的反应吗？你很可能会希望医生对此保密。

许多20世纪80年代专门治疗受虐儿童的治疗师，对诊断儿童是否受到过虐待非常有信心。他们声称，毕竟自己可以凭借多年的临床经验来支持所做出的判断。然而，大量的研究发现他们的“信心”是错误的。例如，临床心理学家托马斯·霍纳和他的同事们，研究了一份由某个临床医师团队提供的评价报告，这份评价报告涉及对一位父亲虐待自己3岁女儿的指控。专家们讨论了记录材料，观看了有关这个孩子的采访录像并分析了临床发现，他们得到的是同样的信息，但一些

专家确信发生过虐待，而另外一些则认为没有发生。随后，研究者聘请了另外129名心理专家，让他们对该案的证据进行评估，判断这个女孩遭受过父亲虐待的可能性，并要求他们写出有关监护权方面的建议。结果仍是如此，一些人十分确定女孩曾受到过虐待，而另外一些人则确认虐待根本不存在。一些人希望禁止父亲再去探望女儿，而另一些人则希望父亲拥有对女儿的全部监护权。那些相信家庭虐待盛行的人，倾向于把模棱两可的证据向有利于证明存在家庭虐待的方向解释。而那些怀疑家庭虐待是否存在的人则不会如此。研究者们称，对于那些持非怀疑论观点的专家而言，“相信什么，你就会看到什么”。

另外的上百项有关临床假设不可靠的研究，给那些坚持认为自己的诊断十分准确的心理治疗工作者带来了失调，当我们说到“科学是制约傲慢的一种形式”时，所指的就是这个意思。



“相信什么，你就会看到什么”是20世纪八九十年代流行的信条，也是造成当时幼儿园丑闻的原因，正如麦克马丁案中所出现的：先是那些感到担心的父母或者说法前后不一的儿童提起控告，随后有关部门进行调查，并引发恐慌。再如，新泽西州一所幼儿园的一名4岁儿童在诊所测量直肠体温时说：“在学校里，凯莉·迈克尔斯老师也对我做过同样的事情。”这个孩子的父母将此事上报给国家儿童权益保护中心，该中心将孩子带到检察官的办公室，让孩子玩起了解剖玩具，这个男孩将手指插进洋娃娃的直肠处，并说其他两个男孩也是这样测体温的。于是，检察官要求在这所学前机构上学的孩子们的父母回去寻找孩子受虐待的线索，并请来专家对孩子们进行访谈。不久，孩子们称凯莉老师确实对他们做过许多事情，如将花生油涂在他们的生殖器上，让孩子们喝她的尿、吃她的屎，又用刀、叉、玩具虐待他们。据孩子们讲述，这些行为在他们在校的7个多月里不断发生。尽管

父母们可以天天来回接送孩子，但从来没有孩子抱怨过，也从来没有一位父母发现孩子有什么问题。

凯莉·迈克尔斯最终被宣判115项虐童罪成立，并被判47年监禁。后来，迈克尔斯提起了上诉，结果法庭裁决孩子们的证词受到了他们所接受访谈的影响，5年后她获释出狱。这一切是如何发生的呢？证实偏见主宰了一切，没有科学的谨慎态度对其加以制约，这是所有全托幼儿园案件中的访谈所存在的致命问题。例如，以下便是一个儿科护士苏姗·凯莉对这类案件中的儿童所做的访谈，她运用伯特和厄尼木偶(注)来帮助孩子们进行回忆：

凯莉：你会告诉厄尼吗？

儿童：不会。

凯莉：好的，来吧（恳求的语气）。请告诉厄尼，请告诉我。请告诉我。那样我们会帮助你的。你可以悄悄地告诉厄尼……有人碰过你那里吗？（指着玩具娃娃的阴道）

儿童：没有。

凯莉：有其他人碰到过你的屁股吗？（指着玩具娃娃的屁股）

儿童：没有。

凯莉：你会告诉伯特吗？

儿童：他们没有碰过我。

凯莉：谁没有碰过你？

儿童：不是我的老师。没人碰过我。

凯莉：有大人碰过你屁股吗？

儿童：没有。

“谁没有碰过你？”让我们看一下约瑟夫·海勒在小说《第二十二条军规》里的一段描写：那位留着浓密胡须的上校问克莱文杰：“你说我们不能惩罚你，这是什么意思？”克莱文杰答道：“我没有说你不能惩罚我，长官。”上校：“你什么时候没有说我们不能惩罚你？”克莱文杰：“我从来没有说过你不能惩罚我，长官。”

那些被邀请来的心理治疗师和社会工作者们相信，除非持续不断地询问带有暗示性的问题，否则那些受虐儿童因为害怕和害羞不会主动讲述自己的经历。在缺乏研究的情况下，这是一个合理的假设，而且有时它的确是正确的。但是不知何时，这种暗示变成了一种强迫。心理学家曾对儿童的记忆和证词做过实验研究：儿童是如何理解成人对他们所做的询问的？他们回答的内容同年龄、语言表达能力及所提问题的类型有关吗？何种条件下儿童容易讲出实话，什么时候他们容易受到暗示并将没有发生的事情讲得头头是道？

例如，赛纳·加尔文和同事们曾经对幼儿园儿童进行过一项实验研究，她们运用访谈技术来分析麦克马丁案件中的审讯材料。一位年轻人（研究助手）来到幼儿园看望孩子们，给他们讲故事并分发礼品。他的行为没有任何攻击性，也没有任何不恰当或者奇异的举动。一周之后，研究者向孩子们询问有关那个年轻人来访的情况。她使用诱导性的问题来询问一组儿童，如“他推搡你们老师了吗？”“他用粉笔砸那个讲话的孩子了吗？”她用同样的问题来询问第二组儿童，但同时使用了麦克马丁案件中出现的影响技术，例如，告诉某个儿童其他孩子的答案是什么。如果那个孩子的回答是否定的，她便表现出失望；如果那个孩子进行了指控，她便对其加以表扬。在第一组中，有15%的孩子回答“是的，的确发生了这样的事情”，也就是说，对于那位年轻人的来访，有15%的孩子做出了错误的指控。这不是一个很高的比例，但也绝非微不足道。然而在第二组中，那些3岁的孩子中有超过80%的人回答“是的，的确发生了这样的事情”，做出了研究者所暗示的错误指控；而4到6岁的孩子中做出错误指控的人数为一半左右。

这些结果发生在持续5至10分钟的访谈之后，而在实际犯罪调查中，对这些孩子的询问通常会持续数周或者数月。在一项类似的研究中，5到7岁儿童非常容易受到研究者的影响而回答一些荒谬的问题，例如“帕克带你坐飞机了吗？”更为糟糕的是，在非常短暂的时间内，儿童的这种不准确陈述会固定下来成为虚假的记忆。

诸如此类的研究促使心理学家们改进他们对儿童访谈的方法和技术，以便帮助那些遭受虐待的儿童发现发生在自己身上的事情，同时又不会增加对那些没有遭受过虐待儿童的暗示。科学家们的研究发现，5岁以下儿童并不能将他们听来的故事和真实发生的事件区分开来。如果学前儿童无意间听到父母讲述的故事，他们便会相信这些故事真的在他们自己身上发生过。在所有这些研究中，最重大的发现是：成人会歪曲那些从访谈中得来的信息，尤其是在他们事先相信儿童受到过虐待的情况下。假如事情果真如此，那么在询问儿童真相的时候，他们已经在自己的心目中准备好了唯一的“真相”。就像苏姗·凯莉一样，她永远也不会接受儿童说出的“不”的回答。“不”意味着儿童在否认、压抑或者害怕说出一切。儿童根本没有能力让成人相信自己未曾受过虐待。

我们终于可以理解，为什么会有那么多像苏姗·凯莉这样的人、那么多检举人、那么多父母一下子想到最糟糕的情形。没有人愿意让虐待儿童的人逍遥法外，也没有人愿意让无辜的人受到惩罚。受多年以来针对儿童的实验研究的影响，如今美国儿童健康和人类发展协会以及一些州（特别是密歇根州），已经拟定了新的法案，这类法案主要针对的是社会工作者、警务调查员及其他从事儿童健康工作的人员。这些法案强调了证实偏差的危害性，对访谈者如何验证可能存在的虐待加以指导，并禁止访谈者做出自己已经知道所发生事情的假定。法案认定，大多数儿童会比较容易地揭示自己实际受过的虐待，而有一些孩子则需要适当的刺激。法案还对使用那些可能导致虚假记忆的技术和方法提出了警告。

这种从不加鉴别地“相信儿童”到“理解儿童”的转变，反映了人们所达成的共识，即心理治疗专业人员必须更多地像科学家而不是像辩护律师那样去思考，应该公正地权衡所有的证据，并且充分考虑到各种没有意识到的可能情况。如果做不到这些，他们所提供的便可能不是公正，而是自我辩护。

科学、怀疑论和自我辩护

1981年，著名的精神病医师朱迪丝·赫曼出版了她的著作《父女乱伦》，该书所描写的患者清楚地回忆起了发生在自己身上的所有事情。当时，像赫曼这样的女性治疗师所做工作的重要性在于，激发公众对强奸、虐童、乱伦和家庭暴力的关注。她们并未声称自己的患者会压抑痛苦的记忆，相反，她们认为这些妇女保持沉默是因为恐惧和羞于启齿，而且担心没有人会相信她们。在《父女乱伦》一书中并没有出现“压抑”一词，然而，10年之内，赫曼成了“恢复记忆”运动的拥护者。她在1992年出版的《创伤与回忆》一书的卷首写道：“人们对于所遭遇暴行的普遍反应是将其排除在自己的意识之外。”为什么赫曼和那些有较多临床经验的治疗师，会从“相信创伤性经历很少会被忘记”转变成“相信压抑记忆是正常的”呢？这种转变是一步步完成的。

假设你是一位治疗师，非常关注妇女儿童的权益和安全，你觉得自己是一个技术高超而又充满同情心的医师，你很清楚让警方和公众关注妇女儿童问题有多么困难，你知道让那些心力交瘁的妇女说出事实真相是多么不易。现在，你得知了一种与之不同的情形：在治疗中，妇女会突然想起被压抑多年的一段可怕的经历。这种情形可能出现在你和患者交谈的过程中，你也可能从自己所参与的某次研讨会上获知，还有可能来自某些著述——很可能是那本极为流行的《接受治疗的勇气》。有一点可以肯定，该书作者艾伦·贝丝和萝拉·戴维丝

均没有接受过任何心理治疗和科学思维的训练，她们也坦然地承认了这一点。“我们在这里所呈现的，没有任何心理学的理论作为依据”，贝丝在该书的导言中对此作了说明。但是，心理学理论基础方面的缺陷，似乎并没有妨碍她们将自己视为性虐待方面的治疗师和专家（当然，她们的基础是实践经验）。她们提供了一系列症状表现，按她们的说法，其中的一些症状意味着妇女可能遭受过乱伦伤害。这些症状包括：感到身体虚弱或没有奔头，饮食失调或性障碍，感到自己心灵深处出现问题，认为自己必须完美无缺，感到心情很糟、肮脏或者羞愧等。假如你是一位治疗师，看到自己的患者出现了这类问题，你会假定其主要原因在于她多年以前遭受了乱伦伤害并将其压抑在记忆深处吗？

现在，你就站在了金字塔顶，需要做出决策：你会继续选择使用“恢复记忆”治疗方法吗？大多数从事心理治疗的专业人士对此会表示怀疑，并不再继续使用这种治疗方法。但是一些调查结果显示，仍然会有1/4到1/3的人选择前者，他们会从自己所持有的观点出发，并陷入临床实践“闭环思维”。我们可以看到他们有多么轻易地做到了这一点。他们中的大多数人没有“用数据说话”的怀疑精神，他们不知道存在证实偏差，因而会像贝丝和戴维丝一样去寻找妇女遭受乱伦伤害的证据，而事实上，这些妇女可能根本就没有什么症状。由于缺乏对“控制组”重要作用的足够认识，他们不太可能去思考这样的问题：许多妇女尽管没有遭受虐待，也会出现饮食失调，或者感到虚弱无力、没有人生目标。他们也不会去思考，除了乱伦之外，是否还有其他原因会导致女性出现性方面的问题。

即便某些具有怀疑精神的治疗师对自己的同事或病人所讲述的事情提出质疑，但承认自己的同事正在用一些危险、愚蠢的想法玷污自己所从事的行业是令人痛苦的，会带来认知失调。而且，承认妇女和儿童所言不实（尤其是，自己一直在努力劝说那些受到伤害的妇女讲出她们的经历以引起社会的关注），也是一件非常尴尬的事情。一些

治疗师担心：公开质疑恢复记忆治疗方法的可能性，会让那些真正遭遇过性骚扰或者被强奸的妇女失去信任。另外一些人则担心：对恢复记忆运动的批评，会助长那些色狼和反女性主义者的气焰。当然，一开始，他们并没有想到会在全国范围内引发一场“性虐待”的恐慌，并且会累及那么多被判有罪的无辜者。然而，当这种情况出现以后，他们选择的却是保持沉默，就这样他们任由自己从金字塔的顶端向下滑落。

而今，那些参加恢复记忆运动的心理治疗师们，仍然在坚持他们多年以来的做法：帮助患者恢复被“压抑”的记忆（不过，他们大多数人变得更为小心，以免惹上官司）。另外一些人则不再将被压抑的乱伦记忆作为患者出现问题的主要解释；这个问题已经过时，就像10年前所谈论的阴茎妒羡、性冷淡、手淫等话题一样。他们抛弃了这种“时尚”，因为觉得它已经没有生存的空间，并开始寻找新的方法技术，但却极少停下来思考那些“受压抑”的乱伦个案最终结果会怎样。他们可能隐约听说存在一些争议，但却很容易固守着原有的做法，或者至多在原来的基础上加进些许较新的技术。

但毫无疑问，作为恢复记忆运动的发起者的那些临床心理学家和精神病医师，所面临的问题最为严重，他们体验到的失调也最为强烈。他们中的许多人持有诱人的委任证书；这场运动为他们带来了巨大的荣誉和成功；他们是专业学术研讨会上的明星学者；他们曾经而且至今仍然被法庭邀请去鉴别某个孩子是否受过虐待，或者分析原告的记忆是否可靠。而且正如我们所看到的，他们在做出自己的判断时总是充满自信。随着越来越多的科学证据证明他们是错误的，他们能否轻易地接受这一切，并向那些帮助他们改进治疗技术的记忆研究和儿童证言表示感谢呢？要做到这一点，就必须意识到他们伤害的正是那些原本自己试图提供帮助的妇女和儿童。借口与临床实践无关而拒绝科学研究以维持自己的承诺，这是很容易做到的。而且，一旦迈开

了自我辩护的步伐，他们便不可能回头，否则便会面临着巨大的心理困境。

而今，站在金字塔塔底的他们，与他们的科学家同行差距已经很大了，他们花费了20年时间开发的一种治疗技术，却被理查德·麦纳利说成是“自前脑叶白质切除术时代以来降临在心理治疗领域的最严重的灾难”。大多数恢复记忆治疗师，仍然坚持着他们固有的信念。他们是如何来减少失调的呢？

一种常用的方法，是将这种技术所诱发的问题和伤害降低到最小程度。临床心理学家约翰·布里厄是最早支持“恢复记忆”治疗方法的专家之一，他在一次研讨会上承认，20世纪80年代的记忆恢复案例至少部分出自于那些过于热心的治疗师之手，他们过于急切地想从患者脑海里挖掘出隐藏的记忆，他们的这种做法是错误的。但他马上补充道，这不过只是其中很小的一部分，被恢复的记忆中错误是罕见的，而受到压抑的真实记忆要远远多于我们平时的记忆。

另外一些治疗师则通过谴责受害者来减少自己内心的失调。精神病医师科林·罗斯，因提出患者自身压抑受虐记忆的经历导致他们出现了多重人格障碍这一理念而名利双收。但最终他却赞同：“由于糟糕的治疗技术，这些受到暗示的个体会在头脑中精心编织一些记忆。”但是因为“正常人的记忆也非常容易出错”，他总结道:“出现错误记忆是一种正常生理现象，因此并不一定是治疗师的过错。”治疗师不能替患者创造错误的记忆，因为治疗师扮演的仅仅是“咨询顾问”的角色。假如说患者产生了错误记忆，那也是患者本人的过错。

那些思想最为坚定的治疗师则通过“扼杀信息来源”来减少失调。20世纪90年代后期，精神病医师和心理治疗师因为强制方法使用不当而受到指控，法庭在一些案件的裁决中也不再采用那些靠不住的恢复的记忆。当时，考瑞顿·哈门德在一次研讨会上向他那些从事临床工作的同事提议：“我认为已经到了向那些专业人士和研究者宣战

的时候了。特别是在美国和加拿大，一些学术研究声称恢复记忆是错误的，事情已经到了刻不容缓的地步。我想治疗师们应该承担起抵制不实科学报道的伦理道德责任，尤其要注意那些研究者和期刊编辑，我必须指出的是，他们中的多数人并没有提供治疗事故方面的报告。”一些精神病医师和心理治疗师听取了他的建议，给研究者和编辑们发去了言辞激烈的信函，他们以违背道德的名义谴责有关记忆和儿童证词方面的研究，指责其妨碍司法公正，并试图阻挠发表那些批评性文章以及出版相关的书籍。当然，他们的这些努力并没有成功地让科学家们缄口不语。

最后一种减少失调的方法是：不去看那些有关儿童受害者和乱伦受害者的科学研究成果。《接受治疗的勇气》第三版总结部分的标题是“尊重事实：对反对意见的态度”，然而，在这本书里我们却找不到这样的章节“尊重事实：我们犯了一些严重的错误”。



几乎没有一位运用恢复记忆治疗方法的心理治疗师，曾经承认他们是错误的。当然，他们可能是担心被起诉。但是，从少数公开承认错误的人那里，我们可以考察一下他们是如何突破自我辩护这层“蚕茧”的保护的。例如琳达·罗斯，她让自己走出了治疗中存在的“闭环思维”，迫使自己去面对那些因女儿的控告而使生活遭到破坏的父母们。她的一位患者带她参加一个被控父母们的集会，她突然感到自己从患者那里听到的故事——当时确信不疑——此时变得荒诞不经。满屋子的人都在讲述类似的故事。罗斯说：“原来，我那么相信自己的患者所恢复的记忆，但我从来没有想过这些经历对于父母而言又是何种情形。现在听起来那些故事是多么的荒诞。”集会上，一对老年夫妇向罗斯做了自我介绍，妻子谈到他们的女儿控告自己的丈夫谋杀过3个人，而线索便是女儿前去接受（恢复记忆）治疗时恢复起来的记忆……罗斯被那些父母脸上所表露出来的痛苦震撼了，她说：“就是

从这一天起，我再也不会对自己以及自己所从事的行业感到自豪了。”

罗斯说，参加完那次集会之后，她时常带着巨大的恐惧和痛苦从梦中惊醒，就像是一个蚕茧开始破裂。她担心遭到指控，但更多时候想到的是那些希望他们的子女能够回心转意的父母们。她对曾经前来治疗的患者进行了访问，试图消除她给他们造成的那些伤害，她改变了自己的治疗方法。在美国国家公共电台（NPR）“美国生活”节目中，她接受了阿里克斯·斯皮格尔的采访，罗斯讲到自己的一位患者在那个父母集会上遇到了一对夫妇，他们的女儿在接受治疗后指控自己的父亲杀了人，他们的家也因为警察的取证和寻找尸体而被弄得一团糟。当然，最终并没有发现尸体，就像在麦克马丁幼儿园里没有找到所谓的孩子们遭受折磨的地下室一样。“现在，我想借此机会告诉大家我做过的事情，”罗斯说，“我完全能够理解让他们在今生原谅我是多么困难的一件事情，但我很清楚自己需要得到他们的原谅。”

在访谈节目的最后，阿里克斯·斯皮格尔说：“几乎没有人会像罗斯这样，作为一名心理治疗师来到公众面前讲述自己的经历，承认自己曾经犯下的错误，或者说试图揭示这一切是如何发生的。这是绝无仅有的，而我们的专家们却对此保持着不可思议的沉默。”

---

1. **儿童木偶剧《芝麻街》中的两个主角，在美国家喻户晓。——译者注**

第五章 司法系统中的失调与自我辩护

戴尔·鲁比，托马斯·李·戈德斯坦的辩护律师

我觉得任何一位检察官都很难承认自己犯了错误，并讲出：“哎呀，我们竟然将这个人监禁了25年，太长了。”

前海军陆战队队员托马斯·李·戈德斯坦，被捕时还是一名在校大学生。1980年，他在没有认罪的情况下，被判谋杀罪，并在狱中度过了24年。他的罪行仅仅是在错误的时间出现在了错误的地点。虽然他的住处离受害者很近，但是警方并没有找到任何可以证明戈德斯坦犯罪的有力证据，例如枪支、指纹、血迹等。而且，他也没有谋杀动机。当时他被判刑的依据是一位监狱线人的证词，这个人可能是爱德华·芬克，他曾被捕35次，受到过3项重罪的指控，而且还吸毒。他曾经在10桩案件中作证，证明那些被告在和他同处一个牢房时曾向他承认自己的犯罪事实。（一位监管人员曾经这样评价芬克：“这个犯人喜欢捏造事实。”）芬克为了减轻自己的罪行，才在法庭上撒谎作证，但是他却否认监狱曾因此减轻他的罪行。起诉他的另外一个（也是唯一的）证据便是一位目击者洛兰·坎贝尔的证词。在警方认定戈德斯坦没有通过测谎检验后，坎贝尔指认他是该案的凶手。但是其他5位目击者却认为凶手并不是戈德斯坦，而且其中有4位还称凶手是“黑人或墨西哥人”。后来，坎贝尔又撤回了他的证词，并解释说他当时那样做只是特别想帮助警方，而且因过于紧张才编造了警方想听的话。但这一切都太晚了。戈德斯坦已经因此被判处了27年监禁。

多年后，5名联邦法官一致认为，由于没有向辩方通告对芬克的处理情况，检察官没有保证戈德斯坦得到公平审判的权利，但此时戈德斯坦仍然待在狱中。最终在2004年2月，加利福尼亚高等法院的一位法官以缺乏证据、案件性质恶劣（接受了一个专门提供信息的人所作的伪证）为由撤销了这宗案件。即便如此，洛杉矶地方检察官办公室仍然不承认他们所犯的错误。他们很快又提供了指控戈德斯坦的新材料，把保释金定为100万美元，并宣称将对他的谋杀案再次进行审理。副检察官帕特里克·康纳利声称：“我绝对肯定，我们起诉的这个人不会有错。”然而两个月后，检察官办公室承认他们没有指控戈德斯坦的理由，他最终得以获释。



1989年4月19日晚，一名妇女在中央公园慢跑时，被残暴地强奸并遭到了殴打。警方迅速从哈莱姆区[注]逮捕了5名西班牙裔黑人少年。这5名少年以前曾经在这个公园里“撒野”、惹是生非、殴打路人。但是，这次警方却在没有任何理由的情况下认定他们是犯罪嫌疑人。他们羁押了这几个少年，并对他们进行了14至30小时的突击审讯。最终，这5名少年（14岁至16岁）都认了罪，而且讲述了骇人听闻的作案细节。其中一个男孩说他是如何脱掉受害者的裤子，一个男孩说他如何用刀子划破她的上衣，以及他的同伙如何用石块不断击打那名妇女的头部。还有一个男孩则为他的“第一次强奸”感到懊悔，说自己当着其他人的面强奸感到很紧张，并保证以后再也不干这种事了。尽管没有任何证据（如精液、血液、DNA等）可以证明这起强奸案与这群孩子有关，但他们的供词却让警方、陪审团、法学家和公众相信，这5名少年就是强奸犯。唐纳德·特鲁普花了8万美元在报纸上刊登广告呼吁判处他们死刑。

然而，这些少年实际上是清白的。13年后，一个名叫麦迪斯·雷耶斯的重犯，因3项强奸盗窃罪、1项强奸谋杀罪被捕入狱后，承认自

己是当年中央公园强奸案的真凶。还讲述了那些不为人知的犯罪细节，而且他的DNA（脱氧核糖核酸）与受害者体内、袜子上精液的DNA完全吻合。以罗伯特·摩根索为首的曼哈顿地方检察官办公室，对此案调查了将近一年，也未发现雷耶斯与那5个已经定罪的青少年之间有任何关系。因此，曼哈顿地方检察官办公室提出撤销那5名少年强奸罪的申请。2002年，这一申请得到批准。但是，摩根索的决定遭到了该检察官办公室前任检察官以及当初参与此案调查的警务人员的强烈反对。他们拒绝相信那5名少年是清白无辜的。毕竟，他们已经招供。



1932年，耶鲁大学法学院教授爱德温·鲍查德出版了《冤案：65起真实的误判》一书。在鲍查德调查的65起案件中，有8起案件的被告被判谋杀罪，但这8起案件中的被害人后来又都现身了，并且活得非常好。读到这里你或许会想，这可能是警方和检察官会出现严重误判的铁证了。尽管铁证如山，但还是有一个检察官对鲍查德说，“清白无辜的人绝不会被判刑。不用担心，这种情况永远也不会发生……从自然规律上看这是不可能的”。

接下来谈谈DNA。1989年，首次以DNA测试结果作为证据释放了一个无罪的囚犯。从那时起，越来越多的误判案件接连不断地出现在公众面前，这些案件的数量比人们料想的还要多，而且对那些清白无辜者的误判程度也远远超出了人们的担忧。“无罪工程”的创始人巴里·舍克和彼得·诺伊费尔德，一直在他们的网站上更新这类案件的记录。数以百计被以谋杀或强奸定罪的囚犯被还以清白，其中多数借助于DNA测试，也有一些借助其他类型的证据，如目击者指认错误等。当然，死囚被无罪释放能够引起公众的极大关注，但误判案件的数量如此之多也为我们敲响了警钟。法学教授塞缪尔·克罗斯和他的助手们对冤案进行综合分析后认为：“假如我们像对待死刑犯那样认真地审

查那些被判监禁者，在过去的15年里，可以免罪的各种非死刑案件的数量可能会超过28 500起，远远多于我们现在看到的这255起。”

对于那些对司法制度的公正性深信不疑的人来讲，这是一个可能导致他们严重失调的信息。矫正自身的过失对普通百姓而言都很难做到，更何况是那些刑事司法制度的直接参与者，他们会不遗余力地为自己的错误辩护。社会心理学家理查德·奥夫舍，是一位专门研究“假坦白”心理的专家。他曾经对误判做过观察，发现“这是一种最为恶劣的专业失误之一，就好比外科医生为病人截错了胳膊”。

我们不妨设想一下，假如有证据表明你在审理时冤枉了清白无辜的人（好比截错了病人的胳膊），你会作何反应呢？你的第一反应会是否认自己的过错，理由是显而易见的：保全自己的工作、名声和同事。不仅如此，假如你释放的那个人后来又犯了罪，或者你裁定无辜的那个人因犯了诸如猥亵儿童之类的重罪而被判入狱，那么公众一定会对你恨之入骨，原因是他们觉得你曾经对罪犯“心慈手软”。不仅会有许多外部动机驱使你否认自己所犯的错误，而且还有更为强烈的内在动机促使你这样做：你希望自己是一个有能力而又受人尊敬的人，你永远也不会冤枉好人。但是，面对着截然相反的全新的证据时，你又为何相信自己对这个人的判决是正确的呢？这是因为你坚信自己的判断，认为新证据是有问题的。瞧瞧，他就是一个坏蛋，即便他没有犯这项罪，也一定犯了其他罪。相反，假如你认为是自己让一个清白无辜的人在监狱里呆了15年，这就与你对自己能力的评价相矛盾——你认为自己是个有能力的人，完全能够突破各种心理误区以确保自己不犯类似的错误。

每当有无辜的囚犯因DNA测试被宣布获释时，公众几乎总能够看出检察官、警察和法官那微妙的心理，揣测着他们中间谁会面临着更大的失调。他们用来消除失调的策略之一，就是宣称大多数此类案件并非误判，而是误释：因为无罪释放一个囚犯并不需要说明他或她是无

辜的。假如这个人是真正无辜的，那确实是一种耻辱，但误判是极为罕见的，是我们现有的已经十分完美的体制所必须付出的合理代价。问题的关键在于有太多的罪犯非常富有，他们很容易聘请到价格昂贵的辩护团，来替他们钻法律的漏洞或逃脱审判。例如俄勒冈州地方法律事务所的一名职业律师乔舒亚·马奎斯就声称：“美国人更应当担心的是有些人被错误释放，而不是被误判。”无党派的公共诚信中心发布的一份报告，记录了2 012起因检察官的错误行为导致的误判案件。马奎斯否认了该数字的真实性以及这份报告所隐含的这类问题极为普遍的说法。“事实是这类错误行为是被夸大为‘普遍’”，他写道，“正因为那几起案件很罕见，才引起了法庭和媒体的关注。”

当出现审判错误或者处理失当时，我们的司法体系本身也会予以纠正。马奎斯补充说，事实上，他担心如果我们修补了司法体系中的一些缺陷，虽然会减少误判概率，但这样也会让许多罪犯逍遥法外。这句话反映了自我辩护的荒唐逻辑。当一个无辜的人被误判时，真正的罪犯仍然逍遥法外。“一旦从事法律职业，”马奎斯说，“检察官唯一效忠的就是事实真相，即便这意味着自己会受到指责。”这种解释非常高明，而且还减少了失调，但这里也隐含着一个马奎斯没有意识到的严重问题：准确地讲，正是由于检察官将审理案件视为寻求事实真相的过程，所以他们不会轻易推翻原先的判定；而事实上，由于自我辩护的存在，他们很少会主动寻求“事实真相”。

你不要以为这只是一位满口粗话、腐败堕落的地方检察官看待问题的方式。美国西北大学法学院误判研究中心的执行总监罗布·沃登注意到，即便是那些被认为“本质很好”、受人尊重的检察官，当他们希望所做的事情正确时，认知失调也会发挥作用。当某个无罪释放案件出现时，杰克·奥马利（该案件的检察官）不断地对沃登说：“这怎么可能呢？怎么会是这样呢？”沃登说：“奥马利还不理解，他真的不明白其中的缘由。但杰克·奥马利是一位好人。”然而，检察官总认为他们自己以及警察都是好人，而被告则是坏人。沃登说：

“一旦你身处司法系统，就会变得愤世嫉俗。总会有人对你不断撒谎，因此你会对嫌疑人形成自己的看法，这样很容易产生偏见。如果后来，有强有力的证据表明此人是无辜的，你仍会坐在那儿想：‘再等等，看看到底是这些强有力的证据错了，还是我错了——我不会搞错的，因为我是个好人。’这种心理现象我碰到过多次。”

我们将这种心理现象称为自我辩护。当本书的两位作者反复阅读有关美国历史上误判的研究时，我们看到了从逮捕到宣判的整个过程中，自我辩护是如何导致不公正逐步升级的。警方和检察官搜集嫌疑人生活中的点滴证据，从而确定罪犯并加以判刑。通常情况下，他们是对的。但是，不幸的是，运用同样的方法也会增加他们搞错罪犯的概率，忽视其他人作案的证据，由此加重了他们因误判而承担的责任，之后，他们便会拒绝承认自己的错误。这一过程循环往复，如果警方和检察官在寻找证据时费尽周折，那么他们就会更加确信嫌疑人有罪。一旦将嫌疑人送进监狱，这件事情本身便可以证明他们所做的一切是正确的。况且，法官和陪审团也赞同他们的做法。难道不是这样吗？自我辩护不仅会将清白无辜的人投进监狱，而且还能让这些人一直待在里面。

侦查人员

1998年1月21日凌晨，美国加利福尼亚州的埃斯孔迪多发生了一起谋杀案，12岁的斯蒂芬尼·克罗在自己的房间里被刺杀。前一天夜里，邻居们曾打过911，通知警方附近有个叫理查德·迪由特的流浪汉，这个人行动怪异，患有精神分裂症，曾经跟踪过年轻妇女并闯入她们的家中，人们都很害怕他。但是埃斯孔迪多的侦查人员和联邦调查局行为分析处的办案小组几乎都立即认定：这起谋杀案应当是死者熟人所为。警方认为大多数谋杀案都与受害者所熟识的人有关，而不会是那些疯狂的入侵者所为。

于是，以拉尔夫·克莱特和克里斯·麦克当为首的侦查小组就把注意力集中到了斯蒂芬尼的哥哥迈克尔的身上，迈克尔当时只有14岁大。迈克尔正发着高烧，警方在未通知其父母的情况下，先是对他审讯了3个小时，随后又进行了6个小时的审讯，审讯期间中没有任何休息。侦探对迈克尔谎称：他们在他的房间里找到了他妹妹的血迹，而且，还发现她手里有他的几根头发；由于所有的门窗都上了锁，所以凶手一定是房间里的人。此外，迈克尔的衣服上全是斯蒂芬妮的血，而且他没有通过计算机语音分析。（计算机语音分析是一种非科学技术，据说这种技术可以通过“微力震动”来鉴别出那些说谎的人。目前还没有人用科学的方法证明微力震动的存在以及这种方法的可靠性。）尽管迈克尔反复声称自己不记得谋杀经过及其细节（例如，他忘记了将谋杀工具扔到了哪里），但最终他供认自己在嫉妒引起的盛怒之下杀害了斯蒂芬妮。几天之内，警方又逮捕了迈克尔的朋友乔舒亚·德温和艾伦·豪斯尔，他俩也都只有15岁，经过两次长达24个小时的审讯后，乔舒亚·德温向警方编造了他们3个人如何共同密谋杀死了斯蒂芬妮的经过。

富有戏剧性的是，开庭前夕，警方在流浪汉理查德的毛衫上发现了斯蒂芬妮的血迹。斯蒂芬妮被杀的那晚，理查德正好穿着那件毛衫。新的证据迫使时任地方检察官的保罗·芬斯特放弃了对这些孩子的指控，但他仍然坚信他们有罪，因为这些孩子已经招供。他没有起诉理查德·迪由特。追捕3个男孩的侦探克莱特和麦克当也坚信他们抓对了凶手，并且还自费出版了一本书来证明整个过程和他们的看法。书中，他们谈到理查德不过是一个堕落的人，只是个替罪羊，是颗棋子，政客、媒体、名流、罪犯及3个男孩的家属雇用的辩护律师，都想把罪行从当事人身上转嫁到理查德·迪由特这个流浪汉的身上。”

最后，孩子们获释了。此案又由该部门的另一个侦查人员维琪·克洛克接手。尽管警方和地方法官都表示反对，但克洛克仍然坚持调查。其他探员都疏远他，一位法官抱怨他无事生非，检察官对他的求

助也不予理睬，但他仍然坚持不懈，最后，克洛克终于整理出了一份长达300页的报告，列出了对迈克尔及他那两个朋友的“主观臆测、误判和不确凿的证据”。因为此案刚开始调查时，克洛克并没有介入，所以他没有贸然下结论，他的调查证据表明理查德·迪由特才是凶手，其实证据很简单。

克洛克越过当地检察官办公室，直接把证据带到了萨克拉门托的加州检察官办公室。该办公室的首席检察官助理戴维·德吕兰纳同意对理查德·迪由特提起公诉。2004年5月，理查德·迪由特被判定为杀害斯蒂芬妮的真正凶手。此时与将理查德·迪由特从嫌疑人中排除已经相隔6年之久了。戴维·德吕兰纳对埃斯孔迪多警方的调查表示强烈不满。“他们对斯蒂芬妮一案的侦查完全走错了方向，”他说，“他们缺乏对理查德·迪由特应有的关注，对此我们无法理解。”

然而，今天我们这些人都能够明白这一点。警方发现斯蒂芬妮的血迹出现在理查德·迪由特的毛衫上时，侦查人员并未转变思维，甚至未产生丝毫怀疑，这的确看起来滑稽可笑、让人难以理解。然而，当侦查人员认定了迈克尔和他的两个朋友是案件的凶手后，他们就不再怀疑其他人了。在整个审理过程中，自我辩护发挥了重要作用。

我们从最初锁定嫌疑人的过程开始看，许多侦查人员仅仅是做了我们普通人也能做的事情。当我们第一次听说某起案件时，第一反应就是先猜测发生了什么，然后找一些证据来支持自己的猜测，对那些相悖的证据则视而不见。社会心理学家已经对这种现象进行了较为深入的研究。他们让实验对象扮演陪审团成员的角色，来探究到底是什么因素会影响陪审团的判断。在实验中，先让陪审团收听某起真实谋杀案的审讯过程的录音，然后让他们做出判断并说明原因。大多数人立即凭空编造了一个故事，而没有根据证据权衡各种可能后再作判定。在模拟审讯的过程中，当证据被呈现时，他们却只接受那些支持自己观点的证据，值得注意的是，那些起初贸然得出错误结论的人对

自己的判断最为肯定，而且也最容易以投票的方式做出极端的判决。这类情况很常见，也很令人担忧。

与嫌疑人初次见面时，侦查人员往往会迅速得出结论：他是个好人，还是个坏人？随着时间的推移和经验的积累，警察们养成了这样的习惯：只去追查那些肯定会导致案件发生的线索，而忽略其他环节，最终，那些一定会导致案件发生的线索就变成了确凿的证据。他们的破案信心一部分来自于经验，一部分来自于专业训练中获得的技巧。联邦调查局行为科学处前任处长杰克·克瑞克讲述了自己的一次亲身经历，一些警员带着棘手的案子来到他的办公室，寻求帮助。“由于事情来得太急，有时我会信口开河，但这样做往往也能歪打正着，”他说，“我们已经有过无数次这样的经历了。”

警察往往对自己的判断十分有把握，因为一般情况下，警方面对的都是那些有待证实的案件以及罪犯。但是，这种自信也会增加无辜者蒙冤的可能性，并会导致很快将其他嫌疑人排除在视野之外的情况。一旦这扇怀疑之门关上，他们便不会再去注意到那些嫌疑人。因此，侦查人员甚至没有用计算机语音分析对理查德·迪由特进行测试。探员麦克当对此解释说：“既然理查德·迪由特有精神病史和吸毒史，而且最近还有过精神病发作和吸毒，所以计算机语音分析也很可能靠不住。”换句话说，那个不可靠的玩意儿只对事先被认定为有罪的嫌疑人才起作用，这是因为不论测试结果如何，我们都会更加确信自己的判断。我们不能将它用在无辜者身上，因为这类仪器对他们根本不起作用。

如果嫌疑人与受害者或目击者的描述恰好相符，或者与数据推理相一致，那么一开始便很容易推定嫌疑人有罪或者无罪。我们都知道谋杀案的动机不外乎感情和金钱两种东西。因此，在绝大多数谋杀案中，最可疑的凶手就是被害人的情人、配偶、前配偶、亲戚、遗嘱或保险等的受益人。刑警中尉拉尔夫·雷瑟说：“假如某个年轻的女子

被杀，那么第一嫌疑人就是她的情人，无须浪费时间去调查其他人。”在贝贝·李谋杀案中雷瑟便做出了这样的推断，他认定这个美籍华裔大学生就是被她的男友布拉德利·佩奇杀害的，这就是他没有注意目击证人证词的原因（那些目击者声称，他们看到案发现场附近有个男子把一个年轻的“东方”女孩推到一辆卡车上开走了。）然而，律师斯特本·德雷金观察到：“家庭成员可能是开展调查的一个切入点，但也仅此而已。警方与其费力去证明凶手在被害人家庭内部，还不如发现所有可疑的线索。但是几乎所有警察都没有这样做。”

如果侦查人员认为自己找到了凶手，那么这种偏见就会使最初的嫌疑人成为唯一的嫌疑人。而且一旦这种情况发生了，蒙冤者的辩护律师也会难以为其辩护。在前言中我们提到过的加利福尼亚州贝克尔斯菲市帕特里克·邓恩一案中，警方就是相信了一个职业罪犯毫无根据的说法，因为这些毫无根据的说法支持了他们预先的假定：邓恩就是罪犯。他们没有相信目击者提供的客观证词，是因为这些证词会证明邓恩无罪。邓恩对此难以置信，他问自己的辩护律师斯坦·西姆林：“难道警方不需要事实真相吗？”“是的，”西姆林回答道，“他们确信自己已经掌握的就是事实真相。他们所认为的真相就是你有罪，而且他们现在要做的就是找到证据给你定罪。”

如果要想方设法给嫌疑人定罪，那便很容易忽视可能改变对嫌疑人看法的证据。在一些极端的案例中，个别警官甚至能让所有警官忽略一些重要的证据，从而做出不合理的判决。洛杉矶警察局防御科建立了反结伙袭击小组，该小组中许多警官最终都被指控为错捕、伪造证词以及冤枉无辜者；他们在近100起审判中使用了违法的手段，当然最终这些都得到了纠正。1989年在纽约进行的一项政府调查发现，萨福克地方警察局对待嫌疑人十分粗暴，他们违法窃听电话，故意弄丢或伪造关键性的证据等，最终草率地了结了许多重大案件。

这些堕落的警官并非天生如此，而是后天形成的。他们受到了警局氛围的影响，同时也是为了自己的利益。许多警官新上任时，从未想到自己会这样破案，法学教授安德鲁·迈克莱尔追踪研究了警官心理变化的过程，起初在法庭上警官被迫撒谎，他会产生“在法庭上我要维护法律的尊严”与“我违反了自己的诺言”的失调。时间久了，安德鲁注意到他们“学会了用自我辩护的方式来缓解失调”。他补充道，一旦警官认为撒谎可以自我保护而且也是工作中不可或缺的一部分，“便不会再出现虚伪的失调感受。警官们把撒谎看成是合情合理的事，或者至少认为撒谎不是不道德的行为。因此，他们那正人君子的自我形象实质上并没有受损”。

假设你是一名警察，警方怀疑在一栋房子里有人正在出售海洛因，于是命令你去搜查。搜查过程中，你将那个年轻人追到了浴室里，这时你希望在他销毁罪证之前把他抓住，但是太晚了，海洛因早已被冲进了下水道。此时，你便会火冒三丈，而且已将自己置于险境——这个家伙想逃跑？现在你身处“毒穴”，人人都明白将要发生什么，这些残酷卑鄙的家伙想逃脱？他们会聘请一位老练的律师，而且还会以心脏问题为由保外就医。如此一来，所有的努力、承担的所有风险，不都徒劳无功了吗？为什么不将自己上衣口袋里的那点可卡因洒在浴室的地板上呢？那样的话你只需说“在他将可卡因冲刷干净之前，一些毒品从他口袋里洒了出来”就可以了。

当你置身于上述情境之中，便很容易理解这种做法了。因为你希望将工作继续下去。虽然自己明明知道伪造证据是违法的，但是那样做也是合乎情理的。第一次这么做时，你会告诉自己：“这家伙有罪！”有了这样一次经历后，你会更容易这样去做；事实上，你非常想这样做，因为要么这样做，要么承认事实真相。独自一人的时候，你可能会承认第一次做错了。但不久以后，当面对着更为两难的境况时，你便不再坚守原则。因为警察局通常支持你的辩解。慢慢的，个别警官想要坚守原则便更加困难。最后，许多警官都会破坏原则，提

供假证据，改变其他警官的观念，说服他们也这样做，并且还会故意疏远或者暗中陷害那些不听劝告的警官。他们提醒这些警官，道义是行不通的。

事实上，情况还要更糟糕。1992年莫伦委员会报告了纽约警察局内部不同形式的腐化渎职现象，最后得出结论：警方伪造证据的情况“在一些地区十分普遍，并由此衍生了他们的行话‘谎证’（testilying）。”在这种警察文化中，当警员们抓住吸毒或持枪的嫌疑人后，他们往往会在法庭上出示谎证，比如，在嫌疑人闯红灯时他们拦住了他，或者看到他们把毒品倒手了，或者当试图靠近这些嫌疑人时他们扔掉了毒品。诺曼·斯戴姆是西雅图警察局前任首席警官，有着35年的警察工作经验，他写道：现在美国仍然没有足够的警力，警察已经不再假公济私、伪造证据或抢劫以及敲诈毒品贩卖者。伪造证据和撒谎时最常用的辩护形式是，手段因结果而合理。一位警官对莫伦委员会的调查人员说，他在做“上帝的工作”；另一位警官则说，“如果我们想要抓到这些家伙，就让宪法见鬼去吧。”一位警官因伪证罪而被捕时，竟然难以置信地问道：“我那样做有什么错吗？他们可是罪犯。”

“我那样做有什么错吗”的含义是，没有什么可以阻止警官伪造证据或者对那些他们认定的罪犯（其实是无辜的人）进行指控。堕落的警察一定会给公众带来危险，而那些正直的、不想让无辜者入狱的警察，同样会对公众不利。从某种意义上讲，诚实的警察甚至比腐败的警察更危险，因为诚实的警察总会面对更多、更难侦破的案子。问题是，一旦他们认定某个人是嫌疑人，他们就会认定这个嫌疑人不可能是清白无辜的。因此，他们会想方设法证实最初的判断，并且认为自己所使用的破案技术非常合理，他们相信只有罪犯才会在这样的技术前原形毕露。

审讯人员

在侦查过程中，侦查人员提供的最有利的证据是嫌疑人的自首材料，因为检察官、陪审团和审判人员特别相信嫌疑人所供认的罪行。因此，警方也专门培训审讯人如何获取这方面的信息，即便这样做有时意味着要对嫌疑人撒谎，有一位侦查人员就曾自豪地向一位记者承认他使用过“欺骗”手段。大多数民众在得知他们这样做竟然合法时，都会非常吃惊。侦查人员们非常确定自己有能力骗得嫌疑人的供词，因为这是他们对交易规则熟悉程度的标志。越是那些最初肯定自己抓对了人的警察，当得知可能抓错的时候，就越想找到嫌疑人犯罪的确定证据。

显然，警方在审问中引诱那些无辜的人招供是最危险的错误之一。但是大多数侦查人员、检察官和审判人员都认为这是不可能发生的。“认为有些人受到引诱便可能招供，是极为荒唐的。”乔舒亚·马奎斯说。大多数人同意这一点。因为我们难以相信当自己无辜的时候会承认自己犯罪，我们有坚定的立场，我们会请律师为自己辩护……不是这样吗？然而，对那些无辜囚犯的调查发现：有15%至25%的嫌疑人，当初是他们自己招供有罪的。社会科学家和犯罪学家对此做了分析，他们通过实验向人们展示了事情发生的整个过程。

弗兰德·英鲍、约翰·莱德、约瑟夫·巴克来和布莱恩·珍妮合著的《刑事审讯与供述》被誉为审讯方法的圣经。约翰·莱德及其助手还提供了关于“莱德九步技术”的训练项目、讲习会和录音磁带，他们的网站声称已经培训了30多万名执法人士，这些人可以用最有效的方法诱使嫌疑人招供。他们的操作手册可以让读者感觉到“每一步都没有诱导性，所有的步骤都是合法的，从道义上讲，也是公正的”。

> 我们的立场很明确：在审讯过程中使用的诱导技术，不会让那些真正无辜的人承认自己有罪。如果认为无辜的嫌疑人更看

重、更相信那些非法证据，则是十分荒谬的。在这种情况下，无辜的人们的自然反应是愤怒，以及对审讯人员的不信任。其所产生的直接效果就是，嫌疑人会更加维护自己的清白。

实际上，这种想法是错误的。“无辜者的反应”通常不是愤怒和不信任，而是迷惑与无助（失调），因为绝大多数无辜的嫌疑人相信调查人员没有对他们撒谎。然而，审讯人员一开始就持有偏见。审讯目的就是为了获取对方的基本信息，为了让嫌疑人认罪（而嫌疑人通常意识不到这一点）。《刑事审讯与供述》对此说得再清楚不过：“调查人员只有在有足够理由确信嫌疑人有罪时，才可以进行审讯。”这种态度很危险，一旦调查人员“有足够的理由确信”，嫌疑人就很难消除调查人员心中的这种念头。相反，嫌疑人的所作所为都被视为撒谎、否认、避开事实真相的证据，其中也包括反复澄清自己清白的陈述。审讯人员们被明确无误地教导要这样思考。他们被告知要采取的态度是“不要撒谎，我们知道你有罪”，因此他们拒绝承认嫌疑人的辩解。之前我们已经明白了自我辩护的闭环思维，一些治疗师和社会工作者已经用同样的方式对他们认为受过性侵犯的孩子进行访谈。一旦审讯人员开始这样做，所有的罪行便都会被视为确凿无疑。

莱德技术的传播者们，现在已经认识到失调在审讯过程中是如何起作用的（至少对一部分人来说）。他们认识到，如果给嫌疑人机会，嫌疑人就会在公众面前宣称自己是无辜的，而后便会越发否认自己有罪。“嫌疑人越是否认，”路易斯 ·森斯写道，“便越不容易承认自己有罪。”准确地讲，这正是失调的表现。因此，森斯建议审讯人员要对嫌疑人的矢口否认做好准备，并且防止他们避而不谈。他说，审讯人员应当注意观察嫌疑人否认自己有罪时的非言语信息（如“举起手来、摇头或用眼睛示意”），如果嫌疑人一上来就直接说：

“我能讲几句吗？”审讯人应当高喊嫌疑人的名字并向他发出命令（如“吉姆，请稍等”），然后继续审讯。

审讯人员事先假定嫌疑人有罪，便形成了自我实现预言。这会让审讯人员带有更多的攻击性，反过来，这种假设也会导致对那些真正无辜的人持有更多的怀疑。社会心理学家苏·卡森和他的同事们进行了一项审问小偷的实验，小偷被分为有罪和无辜两类，审讯人员也被分为两类：一类被告知小偷有罪，另一类被告知小偷是无辜的。因此，嫌疑人和审讯人就有4种可能的组合：小偷无辜，审讯人员也认为他无辜；小偷无辜，但审讯人员认为他有罪；小偷有罪，审讯人员认为他无辜；小偷有罪，审讯人员也认为他有罪。最为致命的组合是审讯人员事先被告知小偷有罪而实际上小偷无辜的组合，在这种组合中审讯人员对小偷施加的压力最大，嫌疑人越是否认自己有罪，审讯人员越是坚信嫌疑人在说谎，相应地也会对嫌疑人施加更多的压力。

卡森告诉侦查人员和警官，这种审讯技术存在很多问题。他们也点头表示明白，并且同意避免提供假供词；但是他们马上便会补充道自己从未强行逼供。“你是怎么知道的？”卡森问其中的一个警察，他这样回答：“因为我从来没有审讯过无辜的嫌疑人。”卡森发现他们一开始就确信自己正确无误。“在魁北克省召开的一次国际警察审讯研讨会上，我和莱德学院的主席乔·巴克利分在同一个讨论小组，”卡森对我们说，“他出场之后，有听众问他是否担心运用他的审讯技术会让无辜的嫌疑人招供。他说：‘不会，因为我们不会审讯无辜的人。’我对他如此傲慢的说法感到十分惊讶，于是我便将他所讲过的话以及讲话的日期记录下来。”

在接下来的训练过程中，侦查人员会学习如何信心十足地辨认嫌疑人的非言语线索：目光接触、肢体语言、手势和强烈的愤怒等。如果嫌疑人不能正眼看你，就会被解释为他在撒谎。如果嫌疑人看上去无精打采（或僵直地坐着），也表明他在撒谎。如果嫌疑人否认罪

行，也被认为是在撒谎。然而，莱德技术建议审讯人员“不要怀疑目光上的接触”。不要怀疑目光上的直接接触，难道他们认为目光接触就是无辜的证据吗？

因此，莱德技术本身就是一种闭环思维：你是如何知道嫌疑人有罪的？因为他神经质、额头冒汗（或过于自控），因为他没有直视我的眼睛（假如他想直视我的眼睛，我也不会允许），因此我们用莱德技术审讯了他12个小时，最后他招供了。因为无辜的人从来不会招供，所以，他招供就证实了我的想法：神经质、额头冒汗（或过于自控）或直视我的眼睛（或不这样）都是有罪的标志。按照这种逻辑，侦查人员会犯的唯一的错误，就是无法通过审讯获取嫌疑人的招供。

《刑侦审读与供述》是以权威性的语气写的，好像是上帝在诉说不可争辩的事实。但实际上，它并没有告诉读者科学思维的核心原则：在判断哪种行为更接近真相前，考察一个人的行为并排除对行为的其他可能的解释的重要性。例如，苏·卡森参与处理的一起军事案件，在该案件中调查人员严厉地审讯了一位嫌疑人（但并没有可靠的证据）。（苏·卡森认为这个人是无辜的，而事实上，最终他也被无罪释放。）当其中的一位调查人员被问到为什么会那样残酷地追问被告时，他说：“我们认为他没有说出事实真相。我们曾了解到他有些神经质，但是他的肢体语言表明他在尽量保持平静，每次我们问他问题时，他的眼神总是飘忽不定，也不敢正视我们，有时还精神涣散，有一次竟然嚎啕大哭起来。”

“他所描述的，”卡森说，“是一个人处于压力状态下的反应。”学习莱德技术的学生一般不知道，紧张、烦躁不安、回避眼睛接触和无精打采可能并不是有罪的表现。这些表现也可能是神经质、青春期、受文化规范所影响、遵从权威（或担心受到错误的指控）等的标志。

莱德技术的拥护者们声称，经过这种技术训练的调查人员，能够有效地判断一个人是否撒谎，准确程度可达80%~85%。但是，这一结论并没有得到科学研究的证实。正如我们在第四章讨论心理治疗师时所谈到的，培训并不能增加判断的准确性而是能增强人们对准确性的信心。其中有一项研究证明了产生这种虚假信心的现象，卡森及其同事克里斯蒂娜·冯用莱德技术培训了一组学生。他们让学生们先观看莱德训练录像，阅读莱德技术的操作步骤，之后测试他们是否真正掌握了该技术，最后要求他们观看一位经验丰富的警官审讯嫌疑人的录像。录像中的嫌疑人有两类：一类是真正的罪犯，但否认有罪，一类是无辜者，也否认被指控的罪行。结果显示：训练丝毫没有提高学生们判断的准确度，与概率判断的准确度差不多，但是通过训练，学生们的确更加相信自己的能力了。然而，这项实验中的实验对象只是大学生，没有专家。因此，卡森和冯又让佛罗里达州和加拿大安大略省的44名专业侦查人员观看了同样的录像。这些侦查人员平均拥有14年的侦查经验，2/3的人受过特殊训练，其中许多人也接受过莱德技术培训。然而，这些经验丰富的侦查人员的判断率也不高，但是他们认为自己判断的准确率几乎可以达到100%。他们的经验和所接受的培训没有提高他们的判断能力，只是增强了他们做事的信心。

但是，为什么只有那些无辜的嫌疑人不能坚持否认自己有罪呢？莱德技术指出，只有无辜者才会对审讯人员发怒，那么为什么真正的罪犯就不能这样做呢？我们说你清白无辜，只是为了“有助于警方的调查”。假如你不知道自己是主要嫌疑人，你就会信任警察，并试图协助他们工作。然而如果有侦查人员告诉你，你的指纹已经留在了作案工具上；或者告诉你，在侦查测试中不能撒谎，他们已经在受害者身上发现了你的血迹，或受害者的血迹留在了你的衣服上。这些信息都会造成相当程度的认知失调：

认知１：我当时不在那里。我没有犯罪。我不记得了。

认知２：那位值得信赖的权威人士告诉我，我的指纹留在了作案工具上，我的衬衫上带有受害者的血，有位目击者也证实我在案发地，但事实上我的确没有去过那个地方。

怎样来解决这些失调呢？如果足够坚强、足够富有，或者有足够多的与警察交往的经验可以让警察相信你是无辜的，你就会说出7个带有魔力的字："我需要辩护律师。"但是许多人认为如果自己是无辜的，就不需要律师。他们相信警察不会对他们撒谎，如果听到有某项用以指控他们的证据，他们会非常吃惊，而且也无法对此做出解释。那就是该死的证据——他们的指纹！莱德技术声称审讯过程中，那些无辜的人都有一种自我保护的本能，这种本能将会推翻审讯人员的所有质问，但是对一些脆弱的人而言，弄清楚究竟发生了什么比自我保护更为重要。

布拉德雷·佩积：我做了这件可怕的事情，竟然又完全忘记了，这可能吗？

中尉雷塞儿：哦，是的，事情毕竟发生了。

现在警察会向你做出很有意义的解释，可以帮助你消除失调：你不记得了，因为你已经把它从自己记忆中抹掉了；你喝醉了，丧失了意识；你压抑了自己的记忆；你不知道自己有多重人格，这一罪行只是你人格中的某一面犯下的。侦查人员就是这样审讯迈克尔·克劳的。他们告诉迈克尔可能有两个"迈克尔"，其中一个是好的，另一个却是坏的，那个坏的迈克尔犯了罪，可是那个好的迈克尔甚至还没有觉察到。

当然，你也许会说，迈克尔当时不过14岁，难怪他会在警察的恐吓之下招供。对少年犯和有精神疾病的人采用这种策略特别容易引起争议，而对于那些健康的成年人而言也同样如此。斯特本·德雷金和

理查德·李研究了125例这样的案件：审讯时他们自己招供了，因此被判有罪，但后来经调查又被无罪释放。研究发现其中有40人是少年犯，28人是精神病患者，57人是健康的成年人。在这些案例中，80%的人在审讯时被讯问了6个多小时，一半以上的人被讯问了12个小时，有的几乎连续接受了两个整天的审讯。

前面曾提到发生在中央公园的卓鸽遇袭案，警方对少年嫌疑人进行审理时就采用了这种方式。社会科学家和法律学者对其中4/5的录像（1/5的没有录制下来）进行了研究。地方律师罗伯特·摩根索办公室的工作人员在重新研究那些证据前，首先假定这些少年犯是无辜的，结果发现他们当时那些富有说服力的供词不见了。相反，他们的陈述中充满了矛盾，带有许多猜测，所提供的许多信息受到了审讯人员带有偏见的提问的影响。事实上，他们从未承认自己强奸过公园中那个慢跑的人。其中一个少年犯说他“抓住了”她，另一个人说自己只是“摸了摸她的胸部”，还有一个人说自己只是“摸了摸她的大腿”。罗伯特·摩根索注意到，在犯罪的具体细节上5个少年犯各自的供述相差甚远——谁最先开始作案的，是谁把受害者打倒在地的，谁脱了受害者的衣服，谁打了受害者，谁抓住了她，谁强奸了她，作案时使用的工具是什么，作案的具体时间等，都与事实不符。因此，他向法院提出申请，撤销了对这5名少年犯的指控。

经过了长达几个小时的审讯之后，嫌疑人们早已经精疲力竭了，他们心里只想要回家，而承认审讯人员替他们准备好的解释是唯一可能的途径，于是他们便招供了。通常，审讯人员所施加的压力一旦消除，嫌疑人便可以美美地睡上一觉。一觉醒来，他（她）便会马上否认自己的供词。然而，一切都太晚了。

检察官

在影片《桂河大桥》中，“二战”期间日本的战俘亚历克·吉尼斯和他的士兵们，建造了保证日军战时供给的一座铁路桥。大桥建成之后，他为这个工程感到骄傲。影片最后，吉尼斯发现了露出水面的炸药导线，他意识到有人在桥下埋了炸弹，盟军突击队准备炸掉它。实际上，当意识到这一点之后，他的第一反应是“不能炸掉它，这是我的桥。谁敢毁掉它！”他想方设法剪断炸药导线，保住了大桥。直到最后关头，吉尼斯才喊道：“我到底做了什么？”他意识到为了保住自己的“作品”，却破坏了自己一方的胜利。

同样，在审讯的最后关头，许多检察官也准备放弃公平与正义，继续坚持自己对嫌疑人的指控。在开始审判之前，检察官常常会发现自己就像在真实世界里参与着一场努力进行自我辩护的实验。他们从许多案件中挑选出这一件，因为他们确信嫌疑人有罪，而且已经掌握了罪证。检察官常常在一个案子上花费几个月的时间。他们与警察、目击者以及受害者的家属频繁接触。由于刑事案件很容易在公众中引起极大的反响，所以，他们承受着尽快破案的巨大压力。他们对嫌疑人的任何怀疑，都会被自己“作为主持公道与反对邪恶的代表”的满足感所掩盖。这样一来，检察官最后便会头脑清醒地对陪审团说：“被告简直不是人，是魔鬼，做了这样的事情，应当被判有罪。”不知不觉中，他们便深信自己抓住了真凶，就像警察一样，他们也会走得更远：诱导目击者、与监狱里的线人进行交易，或者不向被告提供法律规定必须告知的信息。

然而，假如那些无辜入狱者（请记住，许多重罪犯都是这种情况）在监禁若干年后，要求进行DNA检验，并且声称当初自己的招供是被强迫的，或者有证据表明当初目击者的证词有误，对此大多数检察官会作何反应呢？假如被告不是真凶该怎么办？毕竟检察官们已经花费了相当大的力气让自己以及其他人相信被告是真凶。佛罗里达州的检察官们对此的反应就非常典型。相隔15年之后，130多名囚犯在进行了DNA检验之后获释，检察官们决定今后再面对类似的新案件时，将发

起更加有力的判决。威尔顿·迪芝上诉到州法院，要求重新调查此前定罪的证据，却遭到了检察官的强烈反对。检察官声称，州法院只受理终审案件，我们应当考虑的是受害者的感觉，而不应关注迪芝是否可能无辜。但迪芝最终还是被无罪释放了。

所谓只受理终审案件和受害者的感受就可以妨碍公正，这听起来有多么可怕，而且这些正是由我们委托以帮人们主持正义的人提出的，这就是自我辩护在作祟。不同国家都有数以百计的犯人经过DNA检验后获释，新闻报道中经常会有这样的案例：一些嫌疑人最初被检察官定了罪，但是经查实后被无罪释放。例如，在费城，有记者问当地律师小布鲁斯·卡斯特，是什么样的科学偏见促使他拒绝对那些在狱中度过了20年后获释的嫌疑人进行DNA检验呢？他回答说："我没有什么科学偏见。我只相信我侦查的结果和记录下来的供词。"

DNA检验对每一个人而言都是很有说服力的，我们如何才能搞清楚，申请DNA检验的要求被驳回，是因为检察官的自我辩护还是对证据进行客观评价的结果呢？正如我们在第一章里所描述的赛马一样：我们一旦下了赌注，就不想再考虑所下赌注是否正确。同样，这也是为什么在获取证据的不同阶段，检察官们会对同一份证据做出两种完全不同的解释。在调查的早期，DNA检验的结果可以作为警方认定嫌疑人有罪或无罪的证据。但是如果在DNA检验之前，被告就被起诉或者被定罪，那么检察官往往会无视检验的结果，由于检验结果已经不是那么重要了，因而没有必要重新审理此案。得克萨斯州检察官迈克尔·麦克道格尔就曾说过，对嫌疑人罗伊·克林定罪后，虽然在受害者体内发现的DNA与克林的DNA不匹配，但这并不意味着克林是无辜的。"这只能说明从受害者体内发现的精液不是克林的，"他说，"但这并不意味着他没有强奸她，也并不代表他没有杀害她。"

当然，从技术角度来看，麦克道格尔是正确的：克林可能在得克萨斯州强奸了那个妇女后，把精液射到其他地方了，例如阿肯色州。

但是不管DNA证据是何时取得，都应当成为证据，事实上，主要是因为检察官的自我辩护，才没有重新把检验结果作为证据。辩护律师彼得·诺伊费尔德说，从他的经验看，对检察官和审判人员来说，重新解释证据以证实原判无误，是再普通不过的事情了。审判中，检察官的理论是：只有被告一个人强奸了受害者。如果被告被定罪之后，DNA的检验结果表明嫌疑人不是真正凶手，那么检察官马上又会搬出另外一套理论，那就是彼得·诺伊费尔德所称的“不起诉共同强奸者”理论：已被定罪的被告把受害妇女打倒在地，然而实际上是另一个人对这个受害妇女实施了强奸。或者受害者无助地躺在地上，一个好色的男人“路过，看到有机会，就作了案”，有位检察官这样讲。或者，被告作案时戴了安全套，受害者在被强奸之前，刚刚与另一个男子有过性行为。（罗伊·克林案被送到得克萨斯州的刑事犯罪法庭时，首席审判员莎朗·科勒尔对嫌疑人进行了DNA检验，“表明受害者体内的精液不是犯有强奸罪的那个人的，但是结果已经不起决定性作用了，因为强奸犯作案时也许戴了安全套”。）如果受害者反驳道，她在被强奸的前三天里没有任何性行为，那么检察官又会提出一套理论（也是在嫌疑人被定罪之后），那就是受害者在撒谎：受害者不想承认她和其他男性有过性行为，因为如果她承认了，她的丈夫或男朋友便会非常恼火。

像以上这些例子中的自我辩护，会带来双重的悲剧：检察官让无辜的人进了监狱，而真正的罪犯却逍遥法外。DNA既可以成为证明清白无辜的证据，也可以成为证明行凶作案的罪证，不过，DNA很少能证明无辜。目前，在“无罪工程”中成功翻案的案例里，警方均没有进一步寻找真正的罪犯。警方只是全面封锁了案卷，似乎是为了消除因自身过失而面临受到指控的危险。

仓促定罪

如果制度不能公正地运行，不能纠正自身的过错，不能承认自身的过错，而且不提供让民众来纠正其错误的机会，那么这个制度就要被打破。

——罗伊·克林的上诉律师迈克尔·查尔顿

所有公民都有权利期盼，我们的刑事司法制度不仅有适当的用以定罪的司法程序，而且还有适当的司法程序来保护无辜的人。假如司法部门出了差错，也能积极地予以纠正。为了减少虚假的供词、目击者不可靠的证词、警方“谎证”等，法律学家和社会科学家提出了各种各样的宪法修正案和一些重要的具体改进办法。但是，从我们的视角来看，司法制度承认和改正自身错误的最大障碍是：大多数司法人员以否认存在问题的方式来减少他们自身的失调。“我们的制度罩有完美的光环，绝对不会给那些无辜者定罪”，前任检察官贝纳特·格胥曼说。这种肯定的看法使警官、侦查人员和检察官心理很踏实，他们不用担心冤枉好人。虽然司法人员有必要内心踏实，但司法公正的敌人或许并非自我怀疑，而是过度自信。

而今，在绝大多数警官、侦查人员、法官和律师的专业训练中，几乎都没有认知偏差训练，例如如何尽可能地纠正认知偏差，遇到不确定的证据时如何设法减少心理失调。相反，这些人的心理学知识大都是从那些自诩为专家的人那里学来的，然而，那些自诩为专家的人从未接受过心理学方面的培训，正如我们所看到的，在所谓的培训中并没有要求他们进行更加准确的判断，而只是告诉他们越自信就会越准确：“无辜的人永远也不会招供”；“我亲眼目睹过，所以千真万确”；“我可以分辨出一个人是否在撒谎，因为我在这方面有多年的经验”。然而，这样的自信只是伪科学的标志。真正的科学家词用语会相当谨慎——“特定的条件下，无辜的人大都可以被诱使招供；下面我来解释一下为什么我认为个人的供词很有可能是被迫招供的”——这就是为什么科学家的证词经常令人恼怒。许多法官、陪审员和

警官宁可相信自己，也不愿相信科学。法学教授迈克尔·瑞斯和律师杰弗里·路普哀叹道："无论是证据本身的构成规则，还是法官们接受培训或指导后所形成的执行方式，法律界经常犯的这些错误，恰恰反映了现代研究中关于人类感觉、认知、记忆、推理以及不确定条件下的决策的观点。"

然而，那些培训只是增强了不科学的自信，而不是培训他们谦逊地对待自己的认知偏差和盲点，因此这样的培训便可能通过以下两种途径增加错误认知的概率：第一，鼓励执法人员仓促得出结论。警官们认为嫌疑人就是罪犯，然后便排除任何可能性。在没有全面掌握证据的情况下，地方检察官非常仓促地做出判决，并向媒体宣布自己的判决。对于那些引起了巨大社会反响的案件则更是如此。假如后来的证据表明先前的判决不正确，也没有任何回旋的余地。第二，案件一旦被提起公诉并判决，司法官员便会拒绝承认后来出现的那些可能证明嫌疑人无辜的证据。

纠正这类常见错误的最好办法就是，让那些在警官学院或者法律学校学习的学生们能够认识到自己具有自我辩护的弱点。学生们必须学着去寻找那些从统计学意义上看最有作案可能的嫌疑人，即便有些证据表明嫌疑人犯罪的可能性较小，也不能忽视。即使司法人员相信自己能够辨别出嫌疑人是否在撒谎，也要清醒地意识到自己有时可能会犯错。同时也要搞清楚：什么样的做法会导致无辜的人招供、为什么无辜的人会招供、如何将逼迫得来的供词与真正的供词区分开来。他们还应当了解，联邦调查局和电视直播中常用的推断作案者特征的方法存在着证实偏差，容易导致错误：调查人员在搜集与嫌疑人相匹配信息的同时，也会忽视掉那些不匹配的方面。简言之，一旦调查人员意识到自己的调查已经误入歧途，就必须及时调整相应的调查方案。

在警官培训方面，法学教授安德鲁斯·迈克莱尔可谓高瞻远瞩，因为他很早就倡导要将认知失调原则应用到培训中，防止那些动机过强的司法人员从一开始就滑向不诚实的方向，这主要是因为他们的自我概念会对审讯产生干扰。迈克莱尔教授提出了一套完整的培训计划用以解决道德两难问题，培训计划向学生灌输“讲出事实的真相，去做正确的事情”这样的价值观，并以此作为他们职业认同的核心部分。（目前，在大多数管辖区内，警官培训班的学员们都有一晚上或几个小时来专门探讨伦理问题。）因为“讲出事实的真相，做正确的事情”这样的价值观能够迅速超越这类道德准则，如：“你不能背叛你的同事”；“现实世界中，唯一可行的定罪方法就是捏造事实真相”。迈克莱尔教授建议新任司法工作人员应当和经验丰富、品行良好的老同事搭档，这些老同事都能以戒酒无名会[注]发起者的形式帮助新同事信守关于正直的承诺。他主张：“唯一可能减少警察说谎的方法就是防备策略，防范那些好警察变坏，认知失调理论为警官们完善自我概念提供了一套行之有效、价格低廉、用之不尽的工具。”

不管接受多么好的训练或者训练目的有多好，没有人能够完全避免证实偏差和自己的认知盲点，因此研究误判的社会科学家一致认为应该掌握预防措施，例如，所有的审讯都必须录音。目前，只有少数几个州要求警方对审讯过程进行电子记录。在很长一段时期内，警方和检察官都抵制这项要求，我们推测他们可能担心对审讯过程进行电子记录会导致自己产生害怕、尴尬以及失调等不良反应。审讯布拉德雷·佩积的一位警官雷塞儿中尉就支持这种观点，他认为“应当禁止录音”，否则“很难弄清真相”。假设嫌疑人抱怨审讯者盘问了他10个小时，辩护律师让陪审团听完全部录音，而不是只听15分钟的供词录音，陪审团也会迷惑不解，最后他们会不知所措。然而在佩积一案中，定罪讨论之所以暂停，主要是因为有一段审讯录音丢失了。雷塞儿承认，就在佩积开始招供时，他关闭了录音机。佩积声称，在录音丢失的那段时间里，雷塞儿让他想象自己是如何杀害女朋友的。（这是莱德技术的创始人推荐的另一项策略。）佩积说，调查者要求他建

构起某种想象的情景，来帮助警方了解案情。当雷塞儿将它作为合法的供词时，佩积惊呆了。陪审团没有听到完整的审讯过程，他们漏掉了诱导嫌疑人提供供词的那些提问。

事实上，在今天的执法过程中，司法部门已经赞同将审讯过程录制下来。冤案中心调查了238个执法部门，查看了重罪嫌疑人的全部审讯过程，发现实际上每一位警官都很重视诉讼程序。一方面，审讯录音可以避免嫌疑人否认自己曾经说过的话。另一方面，陪审团也很满意，因为由此获取的供词诚实可信。当然，独立的专家和陪审团可以对审讯录音进行评估，研究所得到的供词是否带有欺骗性，或者是否存在逼供问题。

如今，加拿大和美国正在逐步进行这方面的改革，这些改革旨在形成一定的程序以尽可能减少冤案。但是，在法学家和社会学家底波拉·戴维丝和理查德·列夫看来，美国执法部门仍在沿用一些传统的做法，例如采用莱德技术等类似的审判技术，而且“几乎完全否定”这种技术可能导致虚假供词和错误判决。美国的司法系统不愿意承认，司法制度本身可能会产生不公正。绝大多数州对无罪释放的人没有任何赔偿，对他们多年的狱中生活及收入损失没有任何补偿。这些人甚至连正式的道歉也得不到。更为残酷的是，司法部门甚至往往不会删掉蒙冤者的犯罪记录，这样就导致这部分人很难得到政府的廉租房，也很难找到工作。

通过失调理论，我们便可以理解司法部门为什么会如此仓促地处理冤案。这种仓促处理的做法是司法制度缺乏灵活性的一种直接反映。假如知道错误是不可避免的，当真正犯错误的时候，便不会大惊小怪，因此应当对这些偶然事件适当地加以纠正。但是如果拒不承认错误，那么每一个无辜蒙冤者便是司法人员出现过失的证据。向他们道歉？给予他们经济赔偿？不要白日做梦了。司法部门会依靠技术脱身。哦？技术就是DNA吗？喔，他们也会在其他方面感到内疚。

然而，不论是男性还是女性，我们每一个人都可能会因为自我辩护而否认事实真相：警官揭发腐败现象，侦查人员重新审理那些已经处理完的案件，地方检察官坦言指控有失公正。托马斯·瓦尼斯，是印第安纳州梅里尔维尔的一名有30年从业经验的地方检察官，他写道："在寻找死罪证据时，我从未感到过局促不安，如果犯了罪，就必须受到惩罚。"但是瓦尼斯也知道他自己有时也会犯错。

> 我听说过一位蒙冤20年的囚犯拉里·迈耶斯，当时警方认为他是一起强奸案的犯罪嫌疑人，我负责对其调查取证，他被监禁了20年之后，真相大白，我们是如何搞清这一点的呢？通过DNA测试……20年之后，拉里·迈耶斯要求再次检测受害者体内的DNA，我协助查验了以前的证据，并相信当前的检验能够终止他多年来一直提出的自己无罪的诉求。但是结果证明他是正确的，而出错的是我。
>
> 事实胜于雄辩，而且理应如此。记住这个教训，我们就能够保持头脑清醒。很多事情难以做到公正合理（我只是做了我该做的，是陪审团对他进行了判决，而且他上诉的法庭也支持原判），但这并不能减少对那些无辜者做出误判的司法人员所应承担的法律或道义上的责任。

1. 美国纽约市的一个黑人居住区。——译者注

2. 又译作嗜酒者互戒会。该组织于1935年成立于美国俄亥俄州，总部设在纽约，成立目的在于以嗜酒者互助的方式，鼓励嗜酒者重建生活。——译者注

第六章 爱情杀手：婚姻中的自我辩护

小说家艾丽丝·默多克

爱是一种极度艰难的认识，它会让人们明白除自己之外，原来这个世界上还有其他真实存在的东西。

1917年，威廉·巴特勒·叶芝结婚时，他的父亲给他写了一封祝贺信。“我想这封信将会对你日后的诗歌创作有所帮助，”他的父亲写道，只要没有走进婚姻的殿堂，“无论男人还是女人，都无法真正理解人类的本质……我们有必要对这种有配偶的生物进行研究。”结婚后，夫妻双方必须比婚前所预料的（或者所希望的）对双方有更多的了解。不是通过别人，甚至也不是通过自己的孩子或父母，我们会了解到另外一个人值得尊重或者难以忍受的生活习惯，以及应对失落、危机、自私、欲望和激情的方式。然而，正如约翰·巴特勒·叶芝所指出的那样，婚姻也会迫使夫妻双方相互面对，相互之间进行更为深入的了解，学会如何同对方相处。没有任何关系能够像婚姻那样，可以深刻地考察我们的灵活性、容忍度以及是否愿意学习和改变，而其前提是我们是否能够抵制自我辩护的诱惑。

本杰明·富兰克林曾经说过：“结婚前要睁大双眼，结婚后则要睁一只眼闭一只眼。”他体悟到了婚姻关系不和谐的实质。夫妻双方首先会为两人的相恋辩护，然后再为同居辩护。如果你打算买一栋房子，你便会立即开始为减少自己内心的失调辩护。你会告诉周围的朋友，你喜欢上的那栋房子非常好——绿树环绕、空间很大和窗户的设计古典等，并且会最大限度地缩小其不好的一面——停车场狭小、客

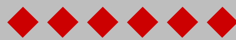
厅不够宽敞、窗子陈旧且密封性不好等。在这个例子中，自我辩护会让你为拥有一个漂亮的新家而高兴。倘若在你喜欢上这栋房子之前，一位地质学家告诉你这栋房子地处峭壁之下，上方的岩石很不牢固，随时都有坍塌的危险，你可能会欣然接受这则信息，放弃购买这栋房子。这样做虽然会让你有些难过，但并不会过于伤心。然而一旦你喜欢上了这栋房子，借了部分房款把它买了下来，并搬进去居住，你就已经在这栋房子上投入了许多感情和金钱，此时你就很难再轻易地放弃它。假如在入住之后，有人对你说你家上方的峭壁很危险，你就会情不自禁地为自己打算长期住在这里进行辩护。加利福尼亚州拉肯奇塔海滩边的居民长期住在峭壁下面，每逢冬季大雨来临时，峭壁常常会坍塌，因此，生活在那里的人们就会处于接连不断的失调状态中，每次他们都会告诉自己“不会再有坍塌事故发生了”，以此来减少心理失调。这样做可以保证他们在下次坍塌发生之前能够心安。

人与房屋间的关系较之人与人之间的关系要简单得多。一方面，人与房屋的关系是单向的，尽管在你劳累了一天之后，房屋不会为你按摩你那酸痛的背，但却不会因为你是个不好的主人或没有将其打扫干净而责备你。其实对多数人来说，婚姻是由双方共同决定的，而且双方都会为此投入很多精力。如果婚后睁一只眼闭一只眼就可以减少失调，假如配偶能够看重对方的优点和长处、忽略其缺点和短处，婚后的生活就会和谐美满。但是“认同机制”可能使一些已婚人群处于婚姻危机的边缘，他们和拉肯奇塔当地居民存在同样的心理。快乐无比的新婚夫妇，和那些多年过着痛苦不堪生活的夫妇之间，有什么共同之处呢？许多新婚夫妇不愿意注意失调的信息，而是寻找一些证据来证实自己娶（或嫁）了一位意中人，忽略或者干脆不考虑那些可能会带来麻烦或冲突的警示信号，例如，“我与其他异性交谈的时候，丈夫也许会吃醋；别人夸奖我长得可爱时，在丈夫看来很可能是对方在向我示爱”。或者，“如果丈夫当着你的面赞赏别的女性魅力十足、能将家庭琐事处理得游刃有余时，你很容易想到丈夫对自己不再感兴趣了”。关系紧张的夫妻一方面总是容忍对方的残忍、嫉妒或羞

辱，但是另一方面他们同时也一直在减少着自己内心的失调。他们共同生活了许多年，投入了大量的精力，也出现过许多争吵，然而到头来，却无法过上相敬如宾的日子。为了避免灾难性的危机出现，这类夫妻便会做出这样的辩护：“所有的婚姻都是这个样子的，已经无计可施了。目前这种情况已经很好了。虽然婚姻并不美满，但总比单身要好。”

自我辩护既可以带来收益，也能够抚平创伤。它能够令婚姻美满，也能够拆散婚姻。夫妇双方一开始都快乐无比，而且会对未来持有积极乐观的态度，几年之后，有些夫妻关系会朝着更亲密、更恩爱的方向发展，而有些夫妻关系则向着彼此疏远和敌对的态势发展。对一些夫妻来说，婚姻是快乐的源泉，它能给彼此带来安慰，能使双方容光焕发、精神饱满。然而，对另外一些夫妻而言，婚姻则是拌嘴和争吵的源头，令人烦闷，使双方受到压抑，让两个人的感情日渐疏远。本章的目的，并不是为了说明所有的婚姻关系都能够而且应当挽救，而是为了探究自我辩护是如何对夫妻关系产生影响的。

当然，一些夫妻离婚是由于一方暴露了自己的不忠行为，或者一方再也无法容忍或者无法忽略对方的暴力行为。但是绝大多数夫妻离婚，都是长期的累积所致，这样的夫妻都以滚雪球的方式责备对方并为自己辩护。夫妻双方总是盯着对方的差错，对自己的优点、态度和行为方式则极力辩护。这样做恰恰会导致另一方固执己见，甚至寸步不让。在夫妻双方意识到这一点之前，他们就已经走向极端了，双方都认为自己才是正确、合理的。自我辩护最终会导致我们面对对方的哀求时无动于衷。



为了展示这一过程是如何出现的，我们不妨先来看一下黛伯拉和弗兰克的婚姻，这个婚姻的例子节选自安德鲁斯·克里斯滕森和尼尔·雅各布森合著的《化解分歧》。大多数人聆听别人讲述婚姻生活

（自己的婚姻生活除外）时，都会对其真实性持怀疑态度，他们认为这类故事中的问题都是由夫妻双方造成的。而我们认为事情本身远非如此简单。现在我们一起来看看黛伯拉对他们婚姻问题的说法：

> 弗兰克只关心自己的业务，时刻牵挂的只有工作，脑子里想的只是如何把工作做完。他从来没有欢乐，也没有痛苦，他说他的生活方式表明他的情绪非常稳定。但在我看来，他的生活方式却说明了他生活单调、态度消极。我在很多方面与他完全相反：我情绪大起大落。但是，在大多数情况下，我精力旺盛、信心十足，当然有时候也会烦躁不安、大发雷霆、心灰意冷。他认为我这样的感情变化表明我在情绪管理上不成熟，即“我有许多方面还有待改善”，但我认为这恰恰说明了我是个活生生的人。
>
> 我清楚地记得一件事情，可以集中概括我对弗兰克的看法。有一次，我们和刚刚搬到这个城市的一对夫妇共进晚餐。夜深了，随着谈话的深入，我越来越感到他们的生活是那么多姿多彩。尽管他们结婚的时间比我们还早，但是他们的爱情是那么醇厚，他们才是真正彼此相爱。我们在交谈的过程中，无论那位男士对我们说什么，他总不会冷落自己的妻子，用手蹭蹭她，或者是和她交换个眼神，或者是谈话中提到她。而且他多次用“我们”指代他们。看到他们恩爱默契的样子，我才明白我和弗兰克的交流是多么少，我们几乎从没用眼神交流过，而且我们俩谈话时彼此独立，仿佛毫不相干。不管怎么说，我承认，我羡慕这对夫妻。他们似乎已经拥有了一切：恩爱的家庭、漂亮的房子、悠闲富足的生活。我和弗兰克与他们形成了多么鲜明的对比：我们为生活奔波，两个人都做全职工作，并且节衣缩食、精打细算。但是只要我们共同努力，我也不在乎这些外在的东西。但事实上我们彼此之间是如此疏远。
>
> 那天晚上，当我们回到家后，我把自己的内心想法和感受如实地告诉了弗兰克。我想重新规划一下我们的生活，这样我们之间也能更亲近些。或许我们没有那些人富有，但是我们也没有理

由不去享受亲密和温馨。像往常一样，弗兰克不想谈论这些问题。他说他很累，想睡觉，我一看到他这样就火冒三丈。那天正好是周五，第二天早上我俩不必早起，所以“累，想睡觉”不是理由，阻碍我们谈心的唯一原因就是他很固执，这让我受不了。我受够了这种不冷不热的待遇，每次都是这样，只要我提出某个问题想讨论一下，他就用“想睡觉”来搪塞我，而我每次都会做出让步，当时我想，他为什么不能为了我偶尔不睡觉呢？

我不想让他睡觉。他关上灯，我就再打开。他翻过身去要睡觉的时候，我就不停地说话。他把头埋在枕头下，我就提高嗓门。他说我像个婴儿，我说他反应迟钝。我们就这样你一句我一句地吵了起来。彼此说的话越来越难听，虽然没有大打出手，但都对对方进行了言语攻击。最后，他去了客卧，反锁上门，在那里睡了一夜。第二天早上我们俩都疲惫不堪，彼此感觉很疏远。他责怪我不理智，这也许是正确的。我在特别失望甚至绝望时，的确会很不理智。但是我认为他用这样的方式为自己辩护，有点像“如果你不理智，我就忽略你所有的抱怨，这样我就不会受到责备了。”

以下是弗兰克的倾诉：

黛伯拉似乎从未满足过。我做的永远不够，付出的也永远不够，对她的爱也永远不够，我们彼此分享的也永远不够。只要你能想到的地方，在黛伯拉看来，我做得统统不够。有时候，她也会让我感到自责，觉得自己真不是个好丈夫，好像是我经常让她失望，让她沮丧，好像真的没有尽到一位爱她而又负责任的丈夫应尽的职责。但是我有许多事实可以说服自己，我做错了吗？我是个神智完全正常的人。与我相识的大多数人都喜欢我，尊重我。我从来没有对她撒过谎，也从来没有欺骗过她，我既不喝酒也不赌博，而且还有一份稳定的工作。我脾气温和，对她嘘寒问

暖，甚至还时不时地幽默地逗她开怀大笑。然而，她从未给过我一丁点儿的赞赏，而只是抱怨我做得不够好。

我可不像黛伯拉那样容易受到生活琐事的影响。她的情绪就像过山车：大起大落。但是我无法那样，我的生活方式更像一艘平稳、匀速行驶的巡洋舰。但是我并没有因此而轻视她。我骨子里是个极为宽容的人。所有人，当然，包括配偶，都是各有特点，各有所好。因此，配偶也不能刻意迎合另一方的要求，这一点我十分清楚。所以，我不会因为小的烦恼而发火，也不会觉得只要有分歧或者不快就必须争吵，我觉得没有必要对各种可能的分歧进行深究。我喜欢顺其自然，当我以包容的态度对待这一切时，我希望对方也能像我一样。而一旦她不这样，我就非常恼火。每次黛伯拉用她那所谓的正确观点对我吹毛求疵时，我确实反应强烈，那时冷静便无影无踪了，我会立刻暴怒起来。

记得有一天晚上，我和黛伯拉见到了一对很有吸引力的夫妇，他们给我们留下了深刻的印象，回家的路上我就想自己会给他们留下什么印象。那天晚上我很累，并不在最佳状态。有时候，几个朋友聚会时我会特别活跃、幽默机智，但那天晚上我没有做到，或许我刻意表现得诙谐幽默的成分太多了。有时候，我对自己要求特别高，如果达不到自己的要求，就特别失望。

黛伯拉问了我一个看似天真的问题，打断了我的反思，她问：“你注意到那对夫妇的默契了吗？”现在我才明白她问的那个问题背后所隐藏的问题，或至少是那个问题将带给我们什么思考。这种问题总是针对我们，特别针对我。最后的结论必然是“我们彼此之间不默契”，真正的问题并不是我们到底出了什么问题，而是“弗兰克出了什么问题？”这种诘问当然不会出现在有礼貌的谈话之中，因此我便故意绕开了这个话题，而只说他们是一对很好的夫妻。

但是黛伯拉不肯就此罢休，她坚持拿他们和我们作一番比较。他们生活富足，感情恩爱。而我们什么都没有。或许我们不能一下子腰缠万贯，但至少可以亲密无间。为什么我们不能卿卿

我我呢？意思是说：为什么我，弗兰克，就不能对妻子亲近一些呢？回家之后，我说自己累了，想上床休息，其实我是想缓和一下这种紧张的氛围。我的确累了，对刚才的这种谈话厌倦到了极点。但是黛伯拉不依不饶。她认为我们应该彻底讨论一下这个问题。我依旧准备睡觉，对她爱搭不理。当时就想如果她不尊重我的感受，为什么我要尊重她呢？结果是我换上睡衣去刷牙的时候，她还喋喋不休；甚至我去卫生间的时候，她也不放过。最后我爬上床，关了灯，但她接着又打开。我翻过身要睡觉的时候，她仍然滔滔不绝。你可能会想，我用枕头蒙住头该行了吧？但事实上，她还是不肯罢休。这个时候我已经愤怒到了极点。我对她说，她就像个婴儿，是个不可理喻的疯子，现在我也不记得当时都说了些什么。最后，我彻底绝望了，于是一个人冲进客卧，反锁上门，但我在里面翻来覆去，难以入睡，那一夜根本就没睡着。第二天早上，我还生她的气。我告诉她，她不理智。然而奇怪的是，她竟然破天荒地一句话也没说。

你会袒护其中的一方吗？如果黛伯拉只是不再缠着弗兰克说话，或者弗兰克只是不再把头藏在枕头下，你认为他们的关系会好吗？他们夫妻之间主要的问题是什么？他们是因为脾气不一样、不能互相理解才生对方的气吗？

夫妻之间难免存在差异，即便是同卵双胞胎也会存在差异。像许多夫妇一样，弗兰克和黛伯拉夫妇也是因为两个人之间的差异才相爱的：弗兰克觉得黛伯拉非常好，因为她爱交际，性格开朗，正好与他的保守性格互补；而黛伯拉则欣赏弗兰克的沉着冷静。但凡夫妻都会有冲突，小的分歧甚至会令双方感到有趣。例如，妻子想立刻把盘子洗干净，而丈夫则认为应该暂时先放起来专门抽一天（或一周）来清洗；或者会出现大一点的分歧，诸如在金钱、性、对方的亲戚及其他生活琐事方面。当然，分歧不一定致使夫妻关系紧张，但是一旦有了分歧，双方都会认为这是他们之间的差异导致的必然结果。

进一步讲，弗兰克和黛伯拉非常清楚他们目前的情况。那天晚上，他们已对所有的事情达成了一致：吵架的起因是什么，双方的行为表现是怎样的，想从对方那里获取什么。与新来的那对夫妇所作的对比，令双方都不高兴，并互相指责。他们认为黛伯拉的性格像过山车，而弗兰克的性格则较为温和，他们很清楚自己要从婚姻中获取什么，如果需要得不到满足，彼此的感受又会如何。他们甚至喜欢（或许是更喜欢）理解对方的观点。

这桩婚姻之所以出现关系紧张的情况，主要是因为弗兰克和黛伯拉都对对方感到恼火。就像不幸福的夫妻一样，幸福的夫妻之间也会有冲突并且会迁怒于对方，但是他们知道如何解决冲突。如果有个问题令他们恼怒，他们要么加以讨论并解决问题，要么加以容忍。不幸福的夫妻则是互相生对方的气，彼此疏远。当弗兰克和黛伯拉拌嘴时，他们就躲进自己熟悉的空间，不再倾听对方的诉说。如果在听，也听不进心里去，而是想，“嗯，嗯，我知道你这些感受，但是我不会改变的，因为我是正确的”。

为了说明弗兰克和黛伯拉夫妇婚姻中的潜在问题，我们现在先对他们回家路上所发生的一切加以改编。假定弗兰克已经预见到黛伯拉的恐惧和担忧，现在他对此已经了然于心，并且真诚地表达了对她的社交能力以及与陌生人打交道的能力的欣赏。假定弗兰克料到黛伯拉会把自己的婚姻与那对夫妇作比较，而且他还会说“今晚，我知道尽管我们没有那对夫妇富有，但拥有你我非常幸运”之类的话。假定弗兰克很诚恳地向黛伯拉承认，与那对夫妇作对比，令他感到自己的表现不好，这就表明他关注了黛伯拉所关心的问题。从黛伯拉方面来说，假设黛伯拉只是短暂的遗憾，并且已经注意到丈夫的心情不太好，说：“亲爱的，今晚你没有打起精神来，现在感觉好点了吗？是不是你有点不喜欢那对夫妇？或者，只是因为你今天太累了？”假定黛伯拉也坦率地讲述了自己的缺点，她羡慕那对夫妇的富足，而不是

说她不喜欢弗兰克。假定黛伯拉注意到她所喜欢的弗兰克的那些品质。哈，想到这里，弗兰克快要成为一位“善解人意的爱人”了。

因此，在我们看来，误解、冲突、人格差异，甚至吵架都不是爱情的杀手，自我辩护才是真正的爱情杀手。如果双方不只是为了自我辩护而去责备对方，而是首先考虑到对方的感受，那么弗兰克和黛伯拉与新来的那对夫妇共进晚餐后，那天晚上可能就是另一番景象了。虽然双方都能站在对方的立场上理解问题，但是他们需要自我辩护，从而否定对方的观点。这使得他们认为自己的行为方式更好，而且是唯一真正合理的方式。

当我们出现过错或者在一些相对琐碎的事情上产生分歧时（例如，谁忘记了盖调味瓶的盖子，谁忘了交水费，或者谁能记清老电影中最讨人喜欢的片段，等等），我们都习惯于进行这类自我辩护。在那些情况下，通过自我辩护可以让我们不会感到自己愚蠢、无能或者健忘。然而，这种可能危及婚姻的自我辩护，反映了一种更为令人担忧的企图，它所保护的不是“我们所做的事情”，而是“我们自身”，这就可能导致两种情况的出现：一种情况是“我很正确，是你错了”；另一种情况是“即便是我做错了，再糟糕，那也是我的行为方式”。弗兰克和黛伯拉关系紧张是因为他们早已开始为自我概念和自身品质辩护，而且不想改变自己；或者认为自我概念和自身品质都是与生俱来、无法改变的。他们也不会互相讨论说，“我没错，是你记错了”。他们会说：“我是正确的那类人，你是错误的那类人，因为你是错误的那类人，你无法看到我的优点，甚至将我的一些优点也看成缺点。”

因此，弗兰克会为自己辩护道，他原本就是一位善良、忠诚、可靠的丈夫（这就是他的本性），因此他认为如果黛伯拉不再滔滔不绝地折磨他，如果黛伯拉能够像自己原谅她那样原谅他的缺点，他会将每件事情都做得非常棒。注意一下他的语言表达：“我做错了吗？”

“我是个不错的人。”弗兰克会以自己能“容忍”并且有能力“让事情过去”为名，为自己不想讨论那些艰难或痛苦的话题辩护。但对黛伯拉来说，她认为情绪表达“恰恰能显示出作为一个人活生生的一面”（她就是这样的人），如果弗兰克不那样“消极和令人讨厌”，一切将会十分完美。黛伯拉注意到，弗兰克在替自己辩护时忽略了自己与他交流的愿望。但弗兰克却认为这是由黛伯拉的不理智造成的；然而，黛伯拉是十分清醒的。但是她不知道自己也在做着同样的事情：在为自己辩护的时候，她将弗兰克不愿与自己说话归因于他那固执的性格。

每一桩婚姻都是一个故事，像所有的故事一样，人们对它的知觉和记忆会存在偏差，因为每个人的知觉和记忆会受到个人立场的影响。弗兰克和黛伯拉正处在婚姻金字塔的顶端，他们在“我爱这个人”和“这个人做的事真让我生气”之间产生了很多失调，他们努力减少这些失调，其中每一份“努力”都会影响他们的爱情：要么使其得以巩固，要么对其造成破坏。他们不得不回答诸如下面的问题：对方为什么会有疯狂的举动？这些疯狂的举动是由不可改变的人格缺陷造成的吗？我能容忍这些吗？这是我们离婚的理由吗？我们对此能达成一致吗？我能从对方身上学到一些优点，并利用它们改进自己的行为方式吗？夫妻二人急需学会从自己的处事方式的角度来反思对方的行为举止。当你体会到要改变自己长期以来一贯坚持的行为方式绝非易事的时候，你也就能自然而然地体谅对方的所作所为了。自我辩护此时就会阻止你向自己发问：我有错吗？我做错了吗？我能改变吗？

当弗兰克和黛伯拉的问题积累到一定程度时，彼此都会形成某种“对方是怎样破坏婚姻”的潜在看法。（之所以将这种看法称为是“潜在”的，是因为人们常常意识不到自己有这类看法。）黛伯拉的潜在看法是，弗兰克社交能力欠佳，处世消极；弗兰克的潜在看法则是，黛伯拉没有自信心，不能接受她本人和他本来的样子。麻烦的是，一旦人们形成了潜在看法，那些证实偏差就难以消除，而且也不

再理会那些与该看法不一致的证据。正如弗兰克和黛伯拉的心理治疗专家所观察到的：黛伯拉现在总是忽略或者不太在意，弗兰克与她和其他人交往时不再尴尬或消极这一点。在她看来，以往的他曾经风趣幽默、魅力十足，而很长时间里他已经不再如此行事了。从弗兰克的角度来看，他也忽视了黛伯拉的心理安全感，例如，她面对困难时那种锲而不舍的精神、积极乐观的态度。“两个人都认为对方是错误的，”心理治疗专家注意到，“因而两个人都选择性地记住他们的部分生活，每个人都关注了能够支持自己观点的那些生活片段。”

我们每个人都会对自己和他人行为的原因形成潜在的看法，但是在同一事情上却会出现两种不同的版本。可以讲，那是由于当时的情景或环境造成的：“银行出纳员冲我大吼，是因为他今天在加班，没有足够的出纳员来处理这些事情。”或者是因为这个人有问题：“那个出纳员冲我大吼是因为他很粗鲁。”我们解释自己的行为的原因时，自我辩护会导致自我吹捧：对自己好的行为给予表扬，为不好的行为寻找借口。例如，当我们伤害了别人时，我们很少会说这么做是因为自己是一个残酷无情、没心没肺的人。而我们往往会说“我是被逼无奈的，任何人都会像我这样做”，或者“我别无选择”，或者“是的，我说了一些难听的话，但那不是我——因为我当时喝醉了”。然而，当我们慷慨大方、助人为乐、勇往直前时，我们不会说，这是因为被迫、喝醉了、别无选择，或者因为电话那头的那个家伙引诱我向福利院捐款，而是会说，我们这么做是因为自己慷慨大方、心胸开阔。

幸福的夫妇原谅对方就像原谅自己一样，他们把对方的错误归因于当时的情景以便谅解对方。一旦对方做了一件深思熟虑而又充满爱意的事情，他们就会相互赞美。如果其中一方心不在焉或心情不好，另一方往往认为这是事情本身造成的，不是对方的错：“可怜的家伙，他现在顶着很多压力”；“她冲我大喊，我能理解；这些天来，她的背一直疼痛难忍”。如果一方做了一件特别出色的事情，另一方

则会夸奖对方人品和性格好："我的爱人会毫无理由地给我送花。"妻子也许会说："他是世上最爱我的人。"

幸福的夫妻总是对另一方的猜疑做出善意的解释，然而不幸福的夫妻所做的却恰恰相反。如果对方做了一件出色的事情，他们便会认为是由于临时的意外或当时情境所迫："嗯，他的确给我送了花，但不过是因为他办公室里其他所有人都给自己的妻子送了花。"如果对方做了一件自私或让人恼火的事情，他们便认为是对方的人格缺陷造成的："她冲我大吼，是因为她是个泼妇。"弗兰克没有说黛伯拉追着要和他说话，他很生气；他没有说由于自己没有和黛伯拉讲话，才令她心情沮丧；他将她说成一个疯狂的人。黛伯拉没有说，弗兰克聚会后没有和她讲话是因为他疲惫不堪，她用当晚刚刚发生的事情来证明他一直是一个消极的人。

潜在看法之所以会带来巨大的影响，是因为它会影响夫妻之间的争吵方式甚至争吵的目的。如果夫妻双方争吵的前提是"双方都是好人，但是都做了错事而且又相当固执，或者由于暂时的情境压力做出了愚蠢的事情"，那么就会有矫正和相互妥协并达成意见一致的希望。但是不幸福的夫妻变换了这个前提。因为夫妻双方都是自我辩护的高手，他们相互指责对方不愿意向自己性格良好的方向转变。如果他们不想承认自己的错误，或者不想去改变令对方烦恼或者痛苦的习惯，他们会说："我控制不了自己，人生气时很自然会提高嗓门。这是我的行为方式。"在这句话中，我们可以听得出自我辩护的意味，因为他们当然是能够控制自己的。因为他们每一次与警官、雇主或者街上那个令人讨厌的体重达300磅的陌生人说话时，他们并不会提高嗓门。

然而，大吼大叫、声称"那是我的行为方式"的那一方，却几乎不可能给对方同样的自我原谅式辩护的机会。相反，他（她）很有可能还之以令人愤怒的羞辱："你就是这样——你真像你妈！"一般而

言，这样讲并不是说你母亲高超的烘培技巧或者精湛的探戈舞舞技，而是说你与你的妈妈一样顽固不化，无可救药。当人们觉得没有任何办法时，他们就会感觉自己受到了不公正的指责，就好像由于个子矮或脸上有雀斑而被人批评一样。社会心理学家朱恩·坦尼研究发现，如果一个人所受到的批评不是因为所做的事情，而是因为他们自身，那么那种批评便会引起这个人的受辱感和无助感。由于被羞辱的人无法摆脱蒙羞带来的屈辱悲凉的感受，坦尼发现蒙羞的一方往往会愤怒地加以回击："是你让我觉得，自己做了那件糟糕的事情是因为胜任不了，应当受到指责。既然我认为自己可以胜任，不应该受到责难，那么你用这种方式羞辱我，就应当受到谴责。"

到目前为止，夫妻双方的争吵已经到了羞辱和责备对方的程度，争吵的目的也发生了改变，这时的争吵不再是为了努力解决问题甚至改进对方的行为，而只是伤害、羞辱、责备对方。因此，羞辱会导致疯狂（失去理智），会激发自我辩护，会拒绝达成意见一致，并且会产生最具破坏性的情绪——蔑视。心理学家约翰·哥特曼在早期研究中，追踪了700多对夫妻，他发现蔑视（带有讽刺、挖苦、直呼姓名的批评）是最可能导致夫妻关系直线下降的原因之一，哥特曼给出了下面这个例子：

弗雷德：你有没有把我干洗的衣服拿出来？

尹格瑞德（嘲笑）："你有没有把我干洗的衣服拿出来？"自己去拿你那该死的干洗的衣服。我是谁，你的保姆？

弗雷德：笑话！如果你是我的保姆，至少应该知道怎样洗衣服。

这个例子中双方之间的蔑视，具有极强的破坏力，这是因为它破坏了自我辩护的目的和彼此的自我价值感，让对方感觉到没有得到爱、不受尊重。如果夫妻之间出现蔑视，例如，"我看不出你有什么

价值”，这就说明夫妻关系已经十分危险了。我们认为蔑视是离婚的信号，这不是因为蔑视导致双方想要分开，而是因为蔑视反映了夫妻双方心理上的疏远。蔑视只会导致年复一年的争吵，弗兰克和黛伯拉夫妇就是其中的例子。然而争吵又改变不了对方的行为，如果夫妻间出现了蔑视，他们便会将自己封闭起来，心里想着“你不会有一丁点儿改变的希望，毕竟你太像你的妈妈了”。生气反映了问题还有希望得以矫正。如果希望破灭了，就只会留下憎恨和蔑视，蔑视是无望的信号。



夫妻关系不和或者相互之间进行消极的揣测，首先会带来什么影响呢？由于你性格上存在缺陷，或者我认为你性格上有缺陷（而不是可以原谅的怪癖或外界压力），所以和你在一起才不幸福吗？显然这是在朝着两个方向发展。但是大多数新婚夫妇并不是从抱怨和责备开始新生活的，心理学家通过多年的追踪研究才搞清楚导致一些夫妻之间的关系呈螺旋状下降的原因。他们发现：夫妻关系不和时，通常情况下双方首先会产生消极想法，责备对方，但与生气、悲伤或其他消极情绪出现的频率没有直接关系。幸福与不幸福的夫妻仅仅是对彼此行为的看待方式不同，即便是面对着同样的情境和行为，他们也会持有不同的看法。

这就是为什么说自我辩护是危害婚姻关系的罪魁祸首。夫妻双方都是以一种特殊的方式解释配偶的行为，来调节冲突和烦恼引起的心理失调。而这种特殊的解释又让他们的关系进一步恶化。那些饱受彼此羞辱和责备的夫妻最终将会离婚。正如他们所做的，他们会进一步寻找证据来证实自己对对方的消极看法和蔑视。一开始，他们把婚姻的负面影响最小化，而现在又过分强调婚姻的负面影响。他们会尽力去寻找任何微不足道的证据，来支持自己现在的观点。婚姻关系确定

之后，夫妻双方会无视对方的优点。然而最初，正是这些优点才促使两个人相爱。

哥特曼发现了一个“神奇比例”，即美满的夫妻关系中积极交流（如爱、温存和幽默）与消极交流（如烦恼和抱怨）之比为5∶1。这是婚姻关系的临界点，当这一比例低于5∶1时，夫妻关系就会出现问题。哥特曼还发现：“如果夫妻双方在感情上反复无常，一天之内吵架11次，或者是家庭气氛沉闷，一年才吵一次架，这些都并不重要，关键是要看积极交流与消极交流的比例是多少。反复无常的夫妻之间可能会经常大喊大叫，但是他们也会拿5倍的时间来相互爱抚和支持。”“相对较为安静、没有冲突的夫妻，可能不像其他类型的夫妻那样可以充分表达出他们的感情，但同样，他们之间的相互批评和轻视也较少——比例仍然是5∶1。”当大于或等于5∶1时，所有的失调一般都能向着积极的方向转化。例如，社会心理学家阿雅拉·派恩斯在研究婚姻枯竭时，报告了一向幸福的艾伦如何因为丈夫没有为她购买生日礼物而导致失调。艾伦是如何减少这种失调的呢？“我会像以前一样向他诉说此时的想法，我会告诉他，我希望他给我买礼物，任何东西都可以，”艾伦对派恩斯说，“就像现在一样，我能开诚布公地表达自己全部的情绪，甚至是消极情绪，这真是太好了……我只是让剩余的消极情绪随风而逝。”

然而，当这个比例小于5∶1时，所有的失调一般都会向着消极方向转化。面对同样的情况，夫妻双方就会用疏远对方的方式来克服自己的失调。派恩斯报告了唐娜的案例：唐娜的婚姻不美满，她和艾伦遇到了同样的问题——丈夫没有给她买生日礼物。艾伦理解了丈夫的行为，而唐娜却不能：

> 实际上，我是在生日那天下定了离婚的决心，生日对我来说可是个标志性的日子。早上6点钟我接到了在欧洲的堂妹的电话，她祝我生日快乐。他静静地坐在那里，听着别人送给我的祝福，

而他却没有祝我生日快乐……我猛然意识到谁才是真正爱我的人，而面前这个人并不爱我。他不珍惜我，他不爱我。如果他爱我，他就不会那样对我。他会为我去做一些特别的事情。

当然，唐娜的丈夫有可能不爱她、不欣赏她。但是，我们没有从唐娜的丈夫那里聆听这个故事；也许他以前也试着给她买过生日礼物，而她都不喜欢。大多数人并不是因为没有收到生日礼物而决定离婚。因为唐娜已经认定自己丈夫的行为不仅没有变好，甚至变得无法容忍，所以现在她把自己丈夫所做的任何事情都确定无疑地视为“他不珍惜我、不爱我”的证据。实际上与大多数夫妇相比，唐娜具有更多的证实偏差：她告诉派恩斯，不论什么时候只要丈夫让自己沮丧、心烦意乱，她都会记到“憎恨簿”上。她的憎恨簿记录了让她决定离婚的所有理由。

当夫妻关系到了这种地步的时候，他们以往的记忆也会出现改变。现在鼓励双方去做的，不是将消极的事情置之不理，而是将所有的消极事件都讲出来，从而消除对过去事情的歪曲——或彻底的忘记——这主要是为了让双方都明白自己的结婚对象不是一位陌生人，而是一位魅力十足的人。临床心理学家朱莉·哥特曼在治疗过程中遇到了一对怒气冲冲的夫妇，哥特曼问：“你们俩是怎么认识的？”妻子轻蔑地说：“那时候，在学校里，我误认为他很精明。”在这段回忆中，那位妻子声称选择自己的丈夫没有错误，错在她的丈夫，是他做出了一副聪明的样子欺骗了自己。

约翰·哥特曼研究发现：“就像夫妻双方无法准确回忆他们的过去一样，他们也很难预测一桩婚姻的未来。”其实，夫妻双方在能够意识到他们的婚姻很危险之前，危机就已经开始了。哥特曼和他的研究小组成员对56对夫妇进行了深度访问，3年后，他们又访问了其中的47对夫妇。在第一次访问时，没有一对夫妇准备离婚，但是研究人员当时就断定有7对夫妇会离婚。（研究者推测剩下的40对夫妇中有37对

仍然会生活在一起，这个推测非常准确。）在第一次访谈中，那7对夫妇已经开始重温他们的过去，并讲述一些细节来证实他们对婚姻的失望。例如，他们对哥特曼说他们结婚不是因为已经如胶似漆地相爱了，而是因为婚姻似乎是“自然而然的事情，是生活的下一步”。已经离婚的夫妻回忆道，结婚后第一年尽是磕磕绊绊，有很多让人失望的事情。一位将要离婚的男子说：“许许多多的事情都错了，但是现在我记不起来了。”然而，幸福的夫妻把同样的困难称之为“沟沟坎坎”，而且把这些困难看成是挑战，最终他们在幽默和关爱中自豪地渡过了难关。

由于记忆有可修正性，这样我们便可以为自己辩护。许多夫妇离婚时，根本记不清自己当初为什么要结婚，似乎是一场脑白质切断术“切除”了双方曾经拥有的甜美回忆。我不止一次地听人们讲：“我知道，自己在婚后的一周里犯下了大错。”“但是为什么你会生下3个孩子，并且在随后的27年里仍然生活在一起呢？”“噢，我不清楚，好像是生活所迫，不过那只是一种猜测。”

当然，一些人的确是在理智地权衡利弊后才决定离婚的，但对于大多数人来说，这样做只是在不断地修改过去的记忆以减少失调。我们是如何了解到这一点的呢？因为即便面对同样的问题，只要有一方或者双方决定离婚，自我辩护的内容就会发生改变。虽然夫妻关系离他们所期望的标准还相差很远，但是只要双方决定要维系下去，他们就用支持自己观点的方式来减少失调：“实际上没有那么糟糕”；“大部分人的婚姻比我们更糟糕——或者说肯定也好不到哪儿去”；“他忘了我的生日，但是他做了许多其他的事情表明他爱我”；“我们有需要解决的问题，但是总的来看我还是爱她的”。然而，如果一方或者双方开始考虑离婚，他们就会竭尽所能为离婚寻找理由，以减少失调：“这桩婚姻的确太糟糕了”；“大部分人的婚姻都比我幸福”；“他忘记了我的生日，这说明他不爱我”。许多夫妻在20年或30年之后离了婚，还会冷冷地说“我从未爱过你”。

最后的那句残酷的谎言，足以表明说出这句话的人急需为自己辩护。假如因为明显的外部原因（比如，因为其中一方生理上或情感上出轨），夫妻离婚便不需要有其他的自我辩护。假如夫妻是协议离婚，或经受离婚的痛苦之后，最终又成了好朋友，那么这样的夫妻就会认为，没有必要急于贬低前配偶或忘记以前比较幸福的那些时光，他们会说“那是无法预料的”，“我们只是分开了”或者“我们结婚时都很年轻，懂得的都太少”。但是如果离婚是一桩折磨人的、事关重大而且需要付出很大代价的事情，特别是其中一方希望分开而另一方却不同意，则会令双方都感到痛苦。另外，离婚还会不可避免地伴有愤怒、痛苦、伤害以及悲痛等情绪体验。因此，夫妻会感受到失调的痛苦，而离婚后发泄怨气是很多人减少失调的方式。

如果你是被抛弃的那一方，便有可能体会到自我迷恋型失调：“我是个好人，而且我曾经是非常好的配偶”和“我的配偶抛弃了我，这是怎么回事？”之间的冲突。你可能会判定自己没有想象中那样好，或者你是个好人但却是个极为糟糕的配偶，但是几乎没有人通过给自己抹黑的方式来减少失调。相反，却很容易通过给对方抹黑的方式（比如说，说自己的配偶很难相处、自私自利等）来减少失调。当然，一般人不会意识到自己采用了这类减少失调的方式。

如果是你主动提出离婚的，你也会体验到失调，由于你给曾经爱过的人带来了痛苦，你会通过自我辩护来减少失调。因为你是个好人，好人是不会伤害别人的，所以你的配偶本来就应当被抛弃，他（她）或许比你所感受到的还要糟糕。研究离婚问题的专家，常常对那些满腹怨气的夫妻感到困惑，这些怨气看起来毫无根据，但又都是针对最先提出离婚的那个人的；专家们正在研究人们如何通过行为来减少失调。我们的一位朋友对儿子离婚这件事抱怨不休，她说：“我不理解我的儿媳，她为了一个崇拜她的人而离开了我儿子，但是却没有嫁给那个人，也没有做全职工作，所以我儿子必须付给她生活费。而我儿子为此也不得不做一份自己并不喜爱的工作以满足她的需求。

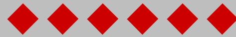
想想，当初是她离开了我儿子，而且是她有了婚外恋，她这样对待我儿子简直是太残酷了，就像是在讨债。”然而，从她儿媳的角度来考虑，她对待前夫的行为则是完全合理的。如果他的前夫是个很好的男人，她就应该和他待在一起，不是吗？

离婚调解人和其他任何试图帮助处于痛苦婚姻中的人们的人，都明白这个过程。调解人唐纳德·萨波斯奈克和契普·罗斯说，夫妻双方“一方喜欢贬低另一方，例如，‘他软弱无能，整日酗酒’，或者‘她是个两面派，自私自利、经常撒谎，所以，永远不要相信她’。倘若夫妻俩离婚前矛盾重重，那么离婚数年之后，他们也能清楚地记得对方以往极端负面的性格。”他们这么做是为了贬低前配偶，维护自我以减少失调。他们急需给自己找理由。所以，对一方“属于……”，另一方“不值得……”这样的问题，丝毫不让，据理力争。由于前夫（妻）是个很坏的人，所以人们还会强烈要求得到孩子的监护权并且反对前夫（妻）拥有探视权。双方都认为，对方的过错是由他们自己造成的，不是环境所迫。一方的任何行为都可能激起对方自我辩护式的反驳。瞧，在互动的过程中，一方对另一方的憎恶又加深了。一方的做法导致了另一方的粗鲁举止，双方都用恶劣的做法相互报复，如列举一些事实证明前夫（妻）固有的“邪恶”品质。

如果夫妻关系已经到了需要寻求调解的地步，也就表明他们已经从婚姻金字塔上下滑得很远了。唐纳德·萨波斯奈克告诉我们，在所调解的4 000多个争夺监护权的案例中：“我从未听到有人说‘既然她是个真正的好母亲，孩子们和她关系更密切，我的确认为她应该拥有孩子的监护权’。事实上，双方总是在想‘我是孩子父母中较好的那一方，因而更应该拥有孩子的监护权’。即便是承认自己的行为带有报复性，他们也不会对另一方有丝毫的理解，还是不停地为自己辩护：‘他破坏了我们的家庭，他是咎由自取。’他们之间达成的一致意见往往是某种妥协，双方都认为‘迫不得已我才放弃了自己的观

点，我为此已经精疲力竭了，调解已经花光了我的所有积蓄……尽管我很清楚自己才是孩子比较好的依靠’。”

根据失调理论，我们可以预言：那位最急于为离婚进行辩护的人，正是最初对自己的离婚决定犹豫不决，或者对自己的单方面决定产生负罪感的人。随后，丧失孩子监护权的一方会失望万分，他们急于为自己所遭到的残忍和不公平对待辩护。由于双方都用一些确定的记忆和前配偶近来的拙劣表现来支持自己的新观点。所以前配偶也就彻底变成了一个十恶不赦的人。通过自我辩护，人们的想法得以明确，内疚变成了愤怒，爱情故事也变成了“憎恨簿”。



我们的同事莱奥诺·蒂菲尔，一位临床心理学家，给我们讲述了在治疗过程中遇到的一对夫妻。这对夫妻年近40岁，结婚已经10年，但他们还不打算要孩子，这是因为决定要孩子之前，彼此都想将每一个问题讨论清楚，这里面甚至包括抚养问题。他们不知道如何在自己的工作和夫妻共同活动之间取得平衡，因为妻子也打算继续工作。他们没有对丈夫喝酒达成意见一致，因为丈夫认为自己必须喝酒。双方都持有对另一方进行反驳的理由。

然而，导致他们婚姻失败的不是生活中的困难，而是夫妻双方固执的自我辩护。“他们不知道成为夫妻要放弃些什么，”蒂菲尔说，“双方都想做自己有权做的事情，而不去讨论影响婚姻生活的另外一些重要问题。只要彼此感到恼火，就不再讨论，因为实际上讨论也可能是要求对方妥协或者从对方的立场上考虑。‘体谅’对他们而言极为困难，双方都自认为自己的行为比对方的行为合理。因此，他们便用以往积累的怨恨，来为自己当前的立场以及不愿意改变或者原谅对方寻找理由。”

相比之下，结婚多年的夫妻就知道如何最低程度地减少自我辩护。换句话说，他们在维护自己的空间之前，就已经先替对方考虑了。美满、稳定的婚姻关系中，夫妻双方可以毫无戒备地倾听对方的批评、对方关心的问题以及建议。用我们的话讲，就是他们能够彼此让步，能够做到这一点已经足够了（而相反，进行自我辩护的理由却是“我就是那种人”）。他们消除了因忽视对方而带来的小摩擦所引起的失调，他们也会减少因自身的错误以及解决这类错误遇到的主要问题所导致的失调。

我们曾访问过几对结婚多年的夫妇，弗兰克和黛伯拉也对这些夫妻充满了赞赏。这些结婚多年的夫妇都说他们在婚姻生活中关系非常密切、彼此相爱。我们没有问他们“保持婚姻长久的秘密是什么”，因为他们并不知道其中的奥秘；他们只会说一些陈词滥调，而这些对婚姻并没有什么指导作用，例如“我们从不生着气睡觉”或者“我们一起分享打高尔夫球的乐趣”。（的确会有许多美满的夫妻生着气睡觉，但这是因为他们在很累的时候不愿意争吵；也的确有一些夫妻并不分享彼此的嗜好和兴趣，但他们却很恩爱。）我们询问他们的问题是：多年来他们如何有效地减少了“我爱这个人”和“这个人做的一些事情让我很恼火”之间的矛盾所引起的心理失调。

查理和玛可欣夫妇给了我们一个让人惊喜的答案。查理和玛可欣夫妇已经结婚40多年，像所有的夫妻一样，他们也有过许许多多的分歧，也很容易闹矛盾，但是他们把大多数分歧看作生活的一部分，并认为不值得为分歧而生气，相反他们接受这些分歧。查理说“我喜欢下午5点钟吃晚饭，我妻子喜欢晚上8点吃晚饭，最后我们达成了一致意见：我们7点55分吃晚饭。”最为重要的是他们处理重大问题的方式。查理和玛可欣从20岁刚出头便开始恋爱，查理被玛可欣那沉着冷静的气质深深地吸引，他说她是人间仙子。而玛可欣则被查理的激情所吸引，他做的每件事情都激情四射。但是当查理对爱、性、旅游及那些令她毛骨悚然的电影充满激情时，她便会生气。查理在生气时，

会大叫，会拍桌子，这在玛可欣的家庭里是不可想象的。婚后的几个月里，玛可欣含着眼泪对查理说，他生气时让自己很害怕。

查理的第一反应是为自己辩护。他并不认为爱提高嗓门是他所想要的特质，但他将这种特质看成是自己的一部分，反映了自己诚实的一面。“我父亲生气时也是大叫，拍桌子，”他对她说，“我爷爷也是大叫，拍桌子！我有权这样做！我无法改变，这是一个男人该做的。你想让我像一个懦夫那样开口就谈自己的‘感受’吗？”当平静下来的时候，查理就会思考自己大喊大叫、拍桌子可能给玛可欣带来怎样的影响。他意识到自己能够慢慢地、逐步改变自己的行为，于是，他尽量减少发火次数，而且发火时也尽量保持平静。同时，玛可欣也开始改变自己，不再为自己的想法（任何形式的生气都是很危险的，有百害而无一利）找理由（“我的家人生气时从不表现出来，因此，我认为生气时不表现出来是唯一正确的方式”），当她做出这些改变时，也学着去辨别哪些是生气时正当的表达方式，如拍桌子；哪些形式具有破坏性，如大哭和躲避（这些恰恰是她“由来已久”的做法）。

多年后，另外一个问题又渐渐出现了。他们也像许多夫妻一样，根据谁擅长谁就做的原则分配任务。玛可欣沉稳的一面减少了，变得不自信了，害怕面对困难；她不再抱怨饭菜不好，不再抱怨用具破损。因此，退还不好用的咖啡壶，找服务员理论，或找不愿安装水管的房东讲理等，这些问题都是由查理出面处理。“这方面你比我强”，她会这么说，因为他的确如此。然而，一段时间过后，查理便开始厌倦承担责任了，他开始讨厌玛可欣的退缩。“为什么老是让我去面对那些不愉快的冲突？”他暗自思忖。

查理又要面临选择了。他可以置之不理，说那是她的行为方式，然后继续去处理各种难以应付的事情。然而，查理认为玛可欣应该学会如何更加自信，这对她来说，不但会对婚姻有帮助，而且在许多场

合下都是非常有帮助的。最初，玛可欣说："那是我的行为方式，你娶我的时候，就应该知道这一点。这么多年过去了，也没有什么改变。"随着他们谈话的深入，她不再无所顾及地进行自我辩护，而是开始倾听他所关心的事情。只要有事情发生，她便会去体会他的感受，去理解他为什么会认为那样分配家务劳动不公平。她意识到，自己在选择家务劳动时，不能只受原有思维的限制。她报名参加了自信心训练班，很认真地实践着自己在课堂上学到的东西，更好地维护自己的权益，不久以后，她便可以很有信心地说出自己的想法并且往往会取得效果。查理和玛可欣都清楚，他没有变成听话的小羊羔，她也没有变成母老虎。人格、经历、基因和脾气，一定程度上决定了人们会有多大程度的改变，但是他们两人都朝着积极的方面发生了改变。在他们的婚姻生活中，自信和对怒气的建设性表达，已经成为习以为常的事情。

在美满的婚姻中，针锋相对、迥然不同的观点、相互冲突的生活习惯甚至生气时双方之间的拌嘴，都能够使夫妻关系更加亲密，会帮助对方学习新的东西，并促使夫妻双方对自己的能力和缺陷重新加以审视，这样夫妻双方的感情便会更加亲密。但要做到这一切，却并不容易。自我辩护掩盖了我们的错误，保证我们只做自己愿意做的事情，并会最大可能地减少对自己爱人的伤害，因此放弃自我辩护会令人局促不安、痛苦难忍。没有了自我辩护，我们的情绪也许会一览无余、毫不掩饰，并因此而带来一系列遗憾和损失。

然而，当最终加以权衡时，我们认为放弃自我辩护是值得的，因为不管痛苦有多深，最终它都会告诉我们一些非常重要的东西，都能让我们洞察并接受自我。作家和社会活动家维维安·戈尼克在65岁的时候时写过一篇散文，这篇散文非常坦诚，令人赞叹不已。文中讲述了他自己为了在工作和爱情之间找到一个平衡点，为了让生活建立在双方都能遵循的和平主义原则之上，一生中所付出的努力。"我以前经常写有关独身生活的文章，那是因为我没有弄明白为什么我会独身

生活。”她写道。多年以来，她对此给出的回答是性别歧视（这也是她那一代人做出的较多回答），是男性迫使那些身体健康、独立性强的女性在职业和婚姻之间做出选择。这个答案并没有错，性别歧视的确破坏了许多婚姻。但是，今天的戈尼克意识到，这仅仅是答案的一部分。回顾过去，她常常自我辩护，并且自我辩护总能让她感到自己生活得很舒适，如果没有当初的自我辩护，或许她便能明白自己应该在婚姻关系中担当什么角色，她意识到“孤独都是自己造成的，我需要更关注的应该是自己的愤怒、自我分裂的人格，而不是性别歧视。”

“现实是，”她写道，“我过着独身生活，并不是因为我的政治主张，而是因为我不知道如何与另外一个人很好地相处。我几乎一直在折磨每一位曾经爱过我的男士，直到他们离开我。只要遇到事情，我就会给他们打电话，绝不会放过任何蛛丝马迹，而且每次我都会用双方都很讨厌的方式让他们做出解释。当然我说的这些事情也并非毫无根据，但是不论其中有多少道理，都不应当成为爱情的绊脚石。”

第七章 创伤、裂痕、战争与自我辩护

《查理二世》，威廉·莎士比亚

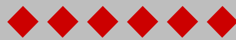
他们有着强烈的欲望，怒火中烧，像盲目愤怒的大海，像不可阻挡的烈火。

吉姆在一年前坦白了自己的那段风流韵事，但他发现，至今自己的妻子戴安娜仍在生气，他们的每一次谈话最终都会回到这件事情上。每次与自己的妻子目光接触，他都能看到她的眼睛里充满了猜疑和痛苦。妻子难道意识不到这只是一个小过失吗？他并不是这个星球上第一个犯下此类错误的人，毕竟他已经诚实地坦白了这件事，并且结束了那段关系。他道歉了，千百次地对妻子说自己非常爱她，并且希望婚姻能够维持下去。难道妻子不理解自己吗？难道妻子不能只看他们婚姻中快乐的一面，而忘掉这段波折吗？

戴安娜发现，丈夫的态度让人难以置信。她觉得丈夫希望因坦白了自己的过失并且结束了不正常的关系而得到称赞，而不是受到谴责。难道自己的丈夫不理解吗？难道丈夫不能不替他自己辩护，而重视一下她的痛苦和悲伤吗？丈夫从未道过歉，就是道歉也只是敷衍了事，难道他就不能诚恳地、真心实意地道歉吗？妻子并不需要丈夫屈服，只是希望他能够明白自己的感受，并且真心地道歉。

但是吉姆发现，自己很难按戴安娜要求的那样给她道歉，因为妻子一直怒气冲冲，这让他感到妻子是在报复他。妻子的愤怒，在他看来就像是在说“你犯的过错不可饶恕”，“你竟然对我做出这样的

事，简直不是人”。吉姆为自己对戴安娜造成的伤害感到深深的自责，只要能让她感觉好受一点他愿意把整个世界都给她，但他并不认为自己犯了天大的罪过，也不像戴安娜说的那样“不是人”。他并不愿按戴安娜所要求的那样卑躬屈膝地道歉。所以，他试图让戴安娜相信那件事情并不严重，那个女人对他一点儿也不重要。然而戴安娜却认为他那样解释是因为他认为她现在的痛苦完全是多余的。她从他的反应中得到的信息就是“你根本没必要心烦，我什么事都没做错”。所以吉姆的解释让她更加愤怒，而她的愤怒让吉姆更难体会到她所受到的伤害并予以补偿。



2005年，法院对事关特瑞·夏沃生死的家庭纠纷案最终做出了判决。判决一公布，几乎所有美国人都被彻底搞糊涂了。在这场诉讼中，特瑞的父母状告她的丈夫迈克尔·夏沃剥夺了特瑞的生命权——放弃了特瑞的治疗机会。一位记者写道，“真是难以置信，特瑞·夏沃的丈夫和父母曾经有过共同的家、共同的生活和共同的目标，但现在他们之间就像被一片大海隔开了”。当然，考虑到人们自我辩护的特性，这也就不难理解了。在特瑞和迈克尔刚结婚的时候，她的父母跟他们的关系非常亲密，就像处在金字塔的顶端。迈克尔将自己的岳父岳母称为爸爸妈妈。在他们俩开始创业的时期，辛德勒夫妇曾经帮他们支付租金。1990年，特瑞·夏沃脑部受到严重创伤的时候，辛德勒夫妇就搬过去和女儿女婿一块儿住，以便照顾女儿，就这样过了3年。之后，他们之间因为财产问题出现了裂痕。1993年，特瑞在治疗中发生了医疗事故，迈克尔·夏沃赢得了官司并获得赔偿，其中75万美元用于对她的护理，30万美元用于弥补特瑞的看护人的损失。一个月之后，特瑞的丈夫和父母因为这一判决争吵起来。迈克尔·夏沃说，争执的起因是岳父想从医疗事故赔偿中分得一部分。而辛德勒夫妇却说，分歧在于使用何种治疗方法，他们想用特别护理，而特瑞的丈夫则坚持保守治疗。

这项判决是第一根稻草，强迫特瑞的父母和丈夫就“该怎样进行治疗”以及“谁应得到这笔钱”做出决定，因为双方都认为自己有权对关乎特瑞生死的事情做出最终的决定。因此，迈克尔·夏沃阻止辛德勒夫妇接触妻子的医疗记录，辛德勒夫妇则试图阻挠迈克尔·夏沃继续做女儿的看护人。迈克尔·夏沃认为岳父对赔款的要求是非常粗鲁的，所以他被激怒了；岳父岳母则认为迈克尔·夏沃不为妻子着想，动机很自私，也被激怒了。当时，透过媒体和一些投机政客，全美国都见证了这个家庭最后的、激烈的对质，他们互不妥协，完全失去理智，根本无助于问题的解决。



1979年1月，伊朗发生了叛乱，国王穆罕默德·礼萨·巴列维为了安全起见逃到了埃及。两个星期后，这个国家迎来了新的领导人——在十几年前被伊朗国王驱逐的鲁霍拉·穆萨维·霍梅尼。这年10月，基于人道主义立场，卡特政府很不情愿地允许伊朗国王巴列维在美国短暂停留，以治疗他的癌症。霍梅尼因此公开指责美国是“邪恶的撒旦”，并鼓励伊朗人民游行示威反对“伊斯兰教的敌人”——美国和以色列。成千上万的人响应了他的号召，聚集在德黑兰的美国大使馆门前抗议。12月4号，几百名伊朗学生占领了大使馆主楼，控制了大部分工作人员，把其中52人作为人质扣押了444天。他们指责伊朗国王从伊朗人民手中偷走了数百万美元，他们要求他带着赃款返回伊朗接受审判。伊朗人质危机就是当年的“9·11”恐怖袭击事件，根据一名历史学家的说法，这起事件的电视覆盖率和报道广度超过了“二战”以来的任何其他事件。泰德·科佩尔主持了美国广播公司的深夜新闻节目《美国被俘人质》，该节目每天报道事件的进展，非常受欢迎，因此当人质危机结束后，这个节目仍保留下来作为《夜间新闻》节目继续播放。美国人的注意力集中到了这个事件上，他们被伊朗人的行动和要求激怒了，所以他们也对伊朗国王感到愤怒。但他们到底为什么愤怒呢？



到目前为止，我们已经在本书中讨论了几种一定会导致错误的情况——记忆歪曲、误判、受误导的治疗行为。现在，我们将目光投向几个更为麻烦的领域：感情背叛、家庭不和以及暴力冲突。这些例子将涉及从家庭争吵到十字军圣战，从一般的吝啬到有计划的折磨，从婚姻中的过错到战争的升级等各个层面。这些发生在朋友之间、兄弟姊妹之间以及国家之间的冲突，可能在起因和形式上存在根本性差异，但是它们都与自我辩护这一顽固的思维方式交织在一起。在总结这种普遍存在的思维方式时，我们不想忽略其构成的复杂性，也不想暗示所有的表面现象都是一样的。

有时候，对立的双方都同意其中一方应该受到谴责，就像吉姆和戴安娜两个人的例子。吉姆本来可以尝试推卸责任，比如声称戴安娜是个很差劲的妻子，所以他才会有这种风流韵事，但是他没有那样做。有时候，有过错的一方试图用一连串的借口和自我辩护来否定自己的过错，但孰是孰非仍然是十分明显的。被奴役的人不可能赞美奴隶制，儿童不可能去挑逗恋童癖患者，妇女不可能要求被强奸，犹太教徒不可能屠杀自己。

不过，我们希望从一个更为普遍的问题开始：在许多情况下，谁应该受到谴责并不那么确定，谁挑起的争端，以及什么时候开始可能都搞不清楚。谈到侮辱、不可原谅的过失和创伤以及无休止的争吵，每个家庭都会有自己的故事："她没有参加我的婚礼，而且她甚至没有送给我一件礼物"，"他窃取了我应该得到的遗产"，"当父亲病重的时候，我的兄弟全都不见了，我不得不一个人照顾自己的父亲"。在这些矛盾中，没有哪一方会承认自己是在没有受到挑衅的情况下撒谎、偷窃或者欺骗，只有坏人才会那么做，就像只有那些没良心的孩子才会在父母需要自己的时候离开父母。因此，任何一方都指责对方应当受到谴责，以此来证明自己是正确的；任何一方都会像理

智而有道德的人所做的那样，对冒犯或挑衅仅仅这样回应：“好，你责怪我没有去参加你的婚礼，但7年前当我精神快要崩溃的时候你却不见踪影，那时你到哪里去了？”“的确，我从我们父母的财产中得到了一些财产，但那不是偷窃——40年前是你而不是我走进了大学校门，从那时起你得到的已经很多了”，“不管怎么样，爸爸总是更喜欢你，他对我总是非常苛刻，所以现在应当由你来照顾他”。

在大多数出现裂痕的关系中，每一方都会指责另一方天生自私、顽固、小气，并且具有挑衅性。但是，人们进行自我辩护的需要实际上超越了人格特质。辛德勒夫妇和迈克尔·夏沃很可能并不是特别固执或者特别缺乏理性的人。更确切地说，他们相互之间出现的固执和缺乏理性的行为，不过是12年间互动的结果：不断做出的决策（在这个问题上是抗争还是放弃？抵制还是妥协？），决策后所进行的自我辩护，以及为了减少失调和感情困扰而采取的进一步行动。一旦在自己的选择中越陷越深，他们就无法回头了。特瑞的父母发现，要证实他们最初所选择的“让自己的女儿活着”这一合乎情理的决定是正确的，他们现在就必须证实他们随后所作的第二个决定也是正确的，即不惜一切代价维持女儿的生命。因为特瑞的父母无法接受自己的女儿已经脑死亡的事实，所以他们指责迈克尔希望特瑞死掉是因为她已经成了负担，指责他是一个支配性强的丈夫、奸夫、杀人犯。迈克尔也要证明自己“让妻子自然死亡”这一合乎情理的决定是正确的，他也因此走上了一条不归路。为了证实自己选择的正确性，他指责特瑞的父母在那些投机媒体的操纵下，否认自己所拥有的信守对特瑞所做出的承诺的权利，他对特瑞的承诺是不会让她以这种方式活下去。辛德勒夫妇因迈克尔·夏沃听不进他们的意见或者不接受他们的宗教信仰而非常生气。迈克尔·夏沃则因辛德勒夫妇将这件事情在法庭和公众面前公开而感到气愤。双方都感到对方的做法令人厌恶，并深深地感受到对方对自己的背叛。是谁挑起了有关特瑞死亡控制权的最终争执呢？他们都说是对方。是什么导致事情到了如此被动的境地？是自我辩护。

当伊朗学生在1979年控制了那些美国人质的时候，这个事件看起来像一场无意义的挑衅行为，是一场完全出乎美国人预料的突发事件——美国人认为自己无端受到了一群疯狂的伊朗人的攻击。但是在伊朗人看来，是美国人先挑起的事端，因为美国人的情报部门推动了1953年的伊朗政变，那次政变导致伊朗民主选举的、被认为是神赐的领导人穆罕默德·摩萨台下台，接着伊朗国王登位。在随后10年的时间里，许多伊朗人都是心怀对伊朗国王肆意聚敛财富的怨恨而成长起来的，并深受来自美国的西方文化的影响。1963年，伊朗国王镇压了由霍梅尼领导的起义并将这位宗教领袖流放境外。因为有人反对伊朗国王主导的军政府，伊朗国王命令他的秘密警察组织萨瓦克去镇压反对者，这样一来激起了人们更大的愤怒。

那么人质事件到底是从什么时候开始的呢？是美国支持反对摩萨台的政变之时吗？是美国维持对伊朗国王的武器供应之时吗？是美国对萨瓦克做出的残忍行动表示默认之时吗？是美国允许伊朗国王赴美治疗之时吗？是伊朗国王开始流放霍梅尼之时吗？或者是什叶派领导人胜利归来后发现当时正是很好的机会，可以通过将国民的注意力集中在美国身上来巩固自己的力量之时吗？是伊朗学生自愿成为霍梅尼的政治担保人而在大使馆前抗议之时吗？大多数伊朗人所选择的答案，能够证实他们对美国的愤怒是合理的；而大多数美国人所选择的答案，也能证明他们对伊朗的愤怒合理。每一方都确信自己是受害者，而且有权进行报复。究竟是谁启动了这场人质危机呢？他们都指责是对方。是什么导致这场危机陷入如此被动的境地？是自我辩护。

在人们编织出来的为自己的生活、爱人和损失辩护的故事中，那些用来说明某一方是不公平对待和伤害的实施者或接受者的故事是最为引人注目的，而且会产生最为深远的影响。在这些例子中，自我辩护超越了具体的对手（爱人、父母和孩子、朋友、邻居或者国家）和实际的争吵（感情出轨、家庭遗产继承、土地分界线、信心丧失或者军事入侵）。我们都做过令他人感到愤怒的事情，同时也被别人所做

的事情所激怒。我们都可能有意或无意地伤害过他人，这些人可能会永远将我们视为坏人、背叛者、无赖。而且我们也会觉得自己受到了一连串不公平的对待，受伤的地方好像从来没有完全愈合过。自我辩护最为明显的特征就是，它允许我们眨眼间从一个角色转换到另一个角色，并且瞬间可以再转换回来，而不需要运用我们所学过的任何一种角色转换知识。在某种情境中感觉到自己好像是不公平的受害者，并不能减少我们不公平地对待其他人的可能性，也不会让我们变得更加同情受害者。这就好像横隔在两种体验系统之间的一堵砖墙，会阻碍我们看见墙的另一面。

那堵砖墙存在的原因之一就是，即使疼痛的真实程度一样，人们所感觉到的疼痛常常也要比实际的疼痛更为强烈。那个古老的笑话——其他人断腿是小事一桩，我们自己若断了指甲就非常严重——可以用来准确地描述我们的神经传导机制。英国的神经科学家在一个“以牙还牙”的实验中将人们进行了配对。每一对都被一个装置连接起来，这一装置会在食指上施加压力，要求每一个参与者对同伴施加的压力强度要与同伴施加给自己的压力强度相同。尽管他们试图努力去做，但他们却无法公平地做到这一点。每次其中一个同伴感觉到了压力，他就会以相对大一点的力量去还击，并觉得他给出的强度就是他刚刚感觉到的。研究者们推断，这种疼痛的增加是“神经加工的自然产物”。这项实验有助于解释为什么一开始只是互相打胳膊玩的两个男孩，很快会被发现非常激烈地打起架来；也有助于解释为什么两个国家会发现自己处于相互报复的漩涡之中：“他们不会‘以眼还眼’，他们是‘以牙还眼’。我们必须报复——让我们行动起来。”每一方在为自己所做事情的正确性进行辩护时，都只是为了追求对等。

社会心理学家罗伊·鲍迈斯特和他的同事们，展示了自我辩护如何让人们将做过坏事后所产生的不良感觉最小化，以及人们如何将可能成为受害者的正义感最大化。他们询问了63个实验对象，以便获得

一份有关“受害者叙事”的自传式说明，让他们描述自己被他人激怒或受到伤害时的情况；以及“加害者叙事”，即他们惹恼他人时的情景。在描述某些人犯罪或做过其他错事后的内疚感时，他们并非是在一般人所理解的犯罪意义上使用了“加害者”这个术语，本章中我们也同样如此。就像他们一样，我们用这个术语来表示那些做出过伤害和冒犯他人行为的人。

我们可以从这两种视角来解释以下现象：那些老生常谈的对承诺和保证的不断破坏；对规则、义务或预期的违背；感情出轨；秘密的泄露；不公平的交易；撒谎；财产冲突。请注意，这并不是婚姻顾问和调解人在描述案件时呈现的那种“他说过/她说过”的研究；这是一种“他这样说/他那样说”的研究，在这种研究中，每个人都要报告他们各自站在双方立场上时的体验。研究人员解释说，这种方法的好处在于可以“避免将加害者和受害者作为不同类型的人来解释。我们的方法显示了，普通人如何通过叙述将自己定位为受害者或加害者，或者说，他们如何在叙述中建构他们自己对每一个角色的理解。”他们再一次证实，人格差异与此无关。那些可爱、和善的人同固执的人一样，都可能成为受害者或加害者，并为自己进行辩护。

然而当我们构建“有意义”的叙述的时候，我们的确采用的是一种自利的方式。加害者试图减少他们的道德负罪感，而受害者则希望扩大他们的道德过失。由于我们处在墙的不同侧，我们会系统地歪曲自己对事件的记忆和解释，从而在“发生了什么”和“我们自己看到了什么”之间建立起最大化的一致性。通过识别这些系统的记忆偏差，研究者们向我们展示了两个对手如何相互误解对方的行为。

在他们的叙述中，加害者会采用不同的方式来减少因意识到自己做错事情而产生的失调。很自然，首先是声称自己根本没有做错什么：“我对他撒了谎，只是为了保护他的感情。”“的确，我从姐姐那里拿走了那只手镯，但是无论如何它最初是属于我的。”只有少数

加害者承认自己的行为是不道德的，或者承认自己的伤害行为是故意的或者带有恶意。大多数人会说他们的冒犯行为是合情合理的。研究者们笑着补充道："而且他们中的一些人，十分坚持这一点。"大多数加害者至少在回顾所发生的一切时会报告，他们所做的都是合情合理的；他们的行为可能有些令人遗憾，但是考虑到当时的情境也是可以理解的。

第二种策略是承认自己有过错，但是对错误加以申辩或者尽量使错误最小化。"我知道我不应该发生一夜情，但是在偌大的宇宙之中，这么做又会造成什么伤害呢？""趁妈妈生病的时候把她的钻石手镯拿走是不对的，但是她肯定希望我拥有它。而且更为重要的是，我姐姐所得到的比我要多得多。"超过2/3的加害者声称，他们这样做有外部的或者可减轻他们过错的情境因素起作用："我自己就像孩子那样无所顾忌"，"我最近常常处于巨大的压力之下"。但是，受害者绝对不会容忍他们的加害者讲出这些可以原谅的理由。将近一半的加害者声称自己"无法控制"已经发生的事情；他们是一气之下那样做的，并非有意为之。另外一些加害者则干脆绕过这个问题，坚持说是受害者激怒了他们，或者受害者也应当承担部分责任。

第三种策略往往是在以下情况下使用的：背对着这堵墙而又不能否认或者将自己的责任最小化时，加害者便会承认他们做了一些错误的、伤害他人的事情，然后试图尽快把这一页翻过去。无论人们是否接受自己的自责，大多数加害者都热切期盼尽快化解自己失调的负罪感，及时将那些事件忘掉。在叙述事件的时候，他们更像受害者。他们把事件描述成已经过去的孤立事件，这些事件并不代表什么，也没有后续的消极影响，而且可以肯定地说对当前没有任何意义。许多人甚至为叙事提供了一种大团圆结局，让人们对最终的结果感到称心如意，他们往往会这样讲："现在所有的一切都很好，我们之间的关系没有受到任何损害。实际上，我们已经成了好朋友。"

从受害者的角度来看，受害者对加害者的辩解也有不同的反应。这些反应可以概括为：“哦，是吗？没有伤害？好朋友？把这个情况告诉那些海军陆战队队员吧。”加害者可能希望很快忘掉所发生的事情并将它封存起来，但是受害者却对此记忆犹新；对加害者而言可能微不足道、会轻易遗忘的事情，对受害者而言则可能是终生愤怒的源头。在63位受害者的叙事中，只有一位描述了加害者因为他的加害行为受到了审判，并且他们中没有一个人认为加害者的行为是“无法控制”的。与此同时，大多数受害者报告了关系破裂和争吵所带来的持续性消极影响。超过一半的人说，这类事情已经对他们的关系造成了严重的影响。这些影响包括持续的敌意、信任缺失、遗留下来的负面情感、甚至是友谊的终结，而他们显然没有将这些告诉加害者。

此外，虽然加害者认为他们当时的行为有一定的意义，但是大多数受害者说自己不能明白加害者的意图，甚至在事情过去很长一段时间后也是如此。“他为什么会那样做？”“她当时是怎么想的？”无法理解加害者的动机是受害者的故事的核心部分。“他不仅做了可怕的事情，而且他很清楚那件事情的后果有多么可怕！”“为什么她就不能承认她对待我是多么残忍？”

他不能理解和他不会承认的理由之一就是，加害者会全力以赴地证明自己所做的一切都是正确的。而另外一个理由则可能是，他们的确不清楚受害者的感受。许多受害者最初压抑着自己的愤怒，呵护着自己的伤口，并且思考着该如何行动。他们在数月、有时是数年甚至数十年中不停回味自己的痛苦和委屈。我们认识的一位男士告诉我们，在结婚18年后，他的妻子“在午餐时突然”宣称她想离婚。他说“我试图发现自己错在哪里，而且我告诉她自己希望能够进行弥补，毕竟已经同床共枕了18个年头”。那位妻子在离婚这件事情上沉思了18年，而伊朗人则沉思了26年。到最后，当许多受害者有机会来表达他们的痛苦和愤怒（尤其是那些加害者已经封存或者遗忘的事情）时，加害者便会感到困惑。毫无疑问，大多数加害者都认为受害者的

愤怒是过激的反应，但是很少有受害者这么认为。受害者会想："过激反应？在说出这样的话之前我已经反复思考很长时间了，我认为这样的反应力度还远远不够！"

一些受害者为自己持续的愤怒和斤斤计较辩护，因为愤怒本身就是一种报复，是惩罚冒犯者的一种方式，即使加害者希望事情得以平息，或是加害者已经远离、消失或死亡。在小说《远大前程》中，查尔斯·狄更斯给了我们一个令人难忘的郝薇香小姐的形象，郝薇香小姐在她婚礼的那天遭到了抛弃，她穿着她那件黄色的婚纱，充满了愤怒，之后她在余生便一直以受害者自居，她收养艾丝黛拉以便报复所有的男人。许多受害者都不能宣泄自己的情感，因为这样做会不断揭开他们的伤口，他们会反复地询问自己："这种坏事情究竟是怎么发生在我身上的？要知道我是那么好的一个人。"这可能是我们一生中可能遇到的最为痛苦、失调的问题。因此，无数的著述都会提供精神上的和心理上的建议，帮助那些受害者找到结束失调的方法，以求得心灵上的平静。

无论是吉姆还是戴安娜，无论是夏沃还是辛德勒夫妇，抑或伊朗人质危机中的加害者和受害者，他们之间的隔阂以及自我辩护习惯所产生的后果，都可以通过让双方讲述同一个故事的形式反映出来。在叙述自己的历史时，无论是个人层面的加害者还是国家层面的加害者，都会为自己的行为辩护，他们会认为：这些行为是由对方引起的，他们自身的行为是明智的而且是有意义的；如果他们做错了或者走得太远，至少从长远来看是最好的选择，而且这一切都已经成为了过去。在叙述同样的一段历史时，受害者则往往将加害者的行为描绘成肆意妄为、毫无意义，或者说他们是在蓄意作恶、十分残忍；而他们自己的报复行为则十分恰当、符合道义。在他们看来，事情本身也不会向最好的方向发展，而且事实上一切都变得更糟，他们至今仍然对当初所发生的事情感到十分恼火。

因此，对于那些生活在北部和西部的美国人而言，他们所知道的南北战争是一段古老的历史，他们英勇的联邦军队迫使南方势力放弃了罪恶的奴隶制度，北方人打败了叛国者杰弗逊·戴维斯，使得这个国家维持了统一。（北方人掩盖了自己作为奴隶制度中的加害者和教唆者的罪恶。）但是大多数居住在南方的白人们，讲述的却是一个不同的故事，其中有一种说法一直流传至今。我们英勇的邦联军队其实是贪婪粗暴的北方人的牺牲品，他们击败了我们伟大的领袖杰弗逊·戴维斯，摧毁了我们的城市和传统，而且仍然试图破坏我们的国家权利。我们南方人与你们所谴责的美国佬之间没有任何联系，我们将继续维护我们联合政府的旗帜，这就是我们的历史，谢谢！奴隶制度可能会随风消逝，但是它并非自愿退出。因此，历史总是由胜利者来书写的，而受害者只能将历史保留在自己的记忆之中。

邪恶的加害者

在阿布格莱布监狱里，特种兵查尔斯·格拉纳和一等兵林恩迪·英格兰站在一群赤身裸体的受害者后面，洋洋自得地翘着拇指，照片是如此令人恶心，以至于在第一眼看到它的几秒钟里，我竟然将它当成了蒙太奇……肆无忌惮、恬不知耻地将自己的快乐建立在他人的痛苦之上，对此我们已经司空见惯了。此时我记起自己最后一次看到的剪辑是一组私刑照片。

——作家卢克·桑提

有的时候要定义“好”很难，但定义“坏”一般是不会出错的：每一个孩子都知道什么是痛苦。因此，当我们故意给其他人造成痛苦的时候，我们很清楚自己在做什么。我们是在作恶。

——以色列小说家和社会批评家阿默斯·奥兹

在侮辱、嘲笑伊拉克囚犯并令他们感到痛苦的时候，查尔斯·格拉纳和林恩迪·英格兰清楚自己在做什么吗？他们知道自己是在犯罪吗？不，他们并不知道，也就是说阿默斯·奥兹错了。奥兹忽视了“我们都是好人”这种自我辩护的力量。即使让别人遭受了痛苦，也是他们罪有应得。我们并未犯罪，恰好相反，我们正在行善。我们中间很少一部分人不想或者无力通过这类方式减少失调，他们便会为此付出很大的心理代价：内疚、痛苦、焦虑、噩梦和一个个辗转反侧的失眠夜晚。生活在自己亲手制造的恐惧之中，不仅良心受到谴责，而且心灵更受煎熬。正因如此，大多数人都会尽可能地为自己辩护，以减轻内心的负罪感。在前面的章节中，我们已经注意到这一点，这就是“那些离婚夫妇总是想方设法证明对方伤害了自己”的原因。对别人的伤害越深，越需要进行自我辩护，这样便可以维护我们的面子和自我价值。由于那些受害者是罪有应得的，所以在伤害了他们之后我们会更加憎恨他们，这样便会导致我们对他们的伤害变本加厉。

这种机制已被实验研究多次证实。在基斯·戴维斯和爱德华·琼斯所进行的一项实验中，一些学生观察了另一位学生接受访问的情况，在实验者的要求下，他们不得不告诉另外一位学生自己认为所观察的人很肤浅、不值得信赖，而且单调乏味。做出这一令人难以接受的评价的结果是，实验对象成功地让自己相信那个受害者应当受到自己的批评，而且他们还发现那个人不如受到伤害之前那么有吸引力了。尽管事实上实验对象很清楚，那个人并没有做出什么该受指责的事情，而自己伤害他不过是按照实验者的要求去做，但是他们的心理仍然发生了变化。

所有加害者都是如此吗？当然不是，并不是每一个人都觉得需要依靠诋毁受害者来减少失调。那么在你看来，哪种人最容易这样做呢？是那些自我评价很高、自我价值感很强的人，还是那些没有安全感、自我认可度极低的人呢？失调理论认为是前者。对那些自尊心弱的人而言，粗暴地对待他人或者盲目地按照他人所说的去做，并不会

和他们的自我概念发生太多冲突。甚至，他们更倾向于自我否定和相对平庸的自我定位，因为他们认为自己并不完美。而那些有极高自我认可度的人如果伤害了别人，则必须让自己确信他们所伤害的是一些可鄙之徒，因为像自己这样的好人是不会伤害无辜的，受到伤害的那些家伙一定是罪有应得。戴维·格拉斯通过实验肯定了如下说法：加害者的自尊心越强，他们对受害者的诋毁越多。

在加害者的眼中，所有的受害者是否都毫无差别呢？并非如此，这因受害者的无助程度而异。假如你是一个士兵，在搏斗中杀死了一个全副武装的敌人，你会有负罪感吗？可能不会。这种经历可能是不愉快的，但也不会产生失调，不需要太多的自我辩护，“不是他死就是我亡…… 我杀死了一个敌人……我们必须胜利……我们别无选择”。但设想一下，你正在执行一项爆破任务，这个屋子里藏有敌人和军队，你和战友们夷平了这个地方，事后才发现那个房子里只有老人、妇女和孩子。在这种情况下，大多数的士兵会努力寻找借口进行自我辩护，以减少杀害无辜平民造成的失调，而其中最重要的一种方式就是诋毁和辱骂，“蠢蛋，他们本不应该躲在那里……或许他们在帮助敌军……所有这些人都是下等人”。或者像威廉·威斯特摩兰将军(注)在提到越南战争中大量的伤亡者时所做出的那个有名的评论，“东方人的命不如西方人的命值钱，他们就像野草一样多，东方人的命很贱”。

因此，失调理论认为：与面对孤立无助的受害者相比，当所面对的受害者全副武装而且能够进行抵抗时，加害者会感到没有必要通过诋毁他们来减少失调。在爱伦·博施德和她的同事们所做的一项实验中，实验者让实验对象相信自己将对他人实施电击，这些电击是学习实验的一部分。有一半的人被告知随后会变换角色，因此受害者可以进行报复。正如所预料的，只有那些认为受害者毫无还击之力的实验对象才会诋毁受害者。这些实验对象的情形与斯坦利·米尔格拉姆在1963年进行的服从实验中的实验对象极为相似。在按照实验者的要求

对学习者实施极其危险的电击后，大多数实验对象都会通过责备受害者来进行自我辩护。正如米尔格拉姆自己所说的：“在对受害者实施了侵害行为之后，大多数人都对受害者进行了严厉的批评。例如，‘像他那样愚蠢固执的人活该受电击’，这是比较普遍的评价。一旦对受害者实施了伤害，这些人就会觉得受害者一无是处，由于受害者自身智力和性格有缺陷，所以这些惩罚是不可避免的。”

这些研究的潜在含义是非常可怕的：将有很强自尊心的加害者和孤立无援的受害者联系在一起，你便会理解为什么残暴行为会逐步增强。这种残暴行为不仅发生在虐待狂或精神病患者这类失去理性的人身上，它也会（而且往往会）发生在正常人的身上。这些正常人指的是那些有爱人和孩子的“文明”人，他们同其他人一样喜爱音乐、美食、喜欢做爱，也少不了散播一些家长里短的事情。这是社会心理学文献中有大量记载的发现之一，但也很难为人们所接受，主要是因为它造成了强烈的失调：“我怎么可能和那些进行谋杀与虐待的罪犯有共同点呢？”如果认定受害者是十恶不赦之徒，应当受到那样的对待，人们便更有可能消除心中的疑虑。我们从不敢让受害者的一丁点人性之光走进我们的心扉，因为它的出现可能会让我们面对隐含在碰碰舞（Pogo）[注]美妙台词之中的难以忘怀的真理：“我们都会遇到敌人，而那就是我们自己。”

相反，如果罪犯恰好是我们中间的一员，我们大多数人便会通过自我防卫或者降低自身行为的严重性或非法性，来减少内心的失调，我们会做出一些表面上看来同我们的敌人的所作所为完全不同的一些事情。例如，一般认为只有像伊迪·阿明或萨达姆·侯赛因那样的坏人才会采取严刑逼供。而约翰·康洛伊在《普通人做出的令人心寒的行为》一书中则宣称，不仅仅是专制国家的审讯者们会违反《日内瓦公约》中“禁止对生命和人类、尤其是各种犯人的摧残，对身体的戕害、严酷的刑罚 ……（以及）对人格尊严的践踏，尤其是进行羞辱和诋毁”。在对监狱管理人员虐待囚犯案件的调查中，康洛伊发现，不

论是在英国、南非，还是在以色列、美国，他所调查的每一支军队、每一个警署几乎都对他们的侵害行为进行了自我辩护。事实上，他们对囚犯的折磨比我们更严厉、更致命：

> （南非的）布鲁斯·摩尔国王告诉我，当他对囚犯实施电击时，一般都会避开他们的生殖器，但是在其他国家极有可能做不到这一点……胡戈·加西亚告诉我们，阿根廷要比乌拉圭严酷得多。欧米·克契瓦打保票说，越南战争中的美军要比土著军队更堕落……与爱尔兰共和军所创造的酷刑相比，英国人为自己的理性方式深感欣慰。以色列人则经常说，与阿拉伯国家的刑罚相比，我们的刑罚要黯然失色得多。

关于阿布格莱布虐囚事件的公正调查显示：美军审讯员对嫌疑恐怖分子采取了睡眠剥夺、无理由延长隔离时间、性虐待、人为降温、殴打等多种残忍的审讯手段，这种情况不仅仅发生在阿布格莱布，在海湾地区和其他国家的“黑狱”也是司空见惯。美国又是怎样为自己公然违反《日内瓦公约》的行为进行辩护的呢？一种方式是，声称即使有过那样的行为，也不能称得上是虐待。“我们并没有虐囚，”乔治·布什说，“我们采用的是一套可供选择的办法。”另一种减少失调的方式是，将虐待囚犯视为正当的行为。詹姆斯·英赫夫称，每个关在阿布格莱布监狱里的囚犯都是罪有应得，因为他们是谋杀犯，是恐怖分子和叛乱者，他们中的很多人都杀死过美国人。看来他并不清楚，关在那里的大部分囚犯只是未经正式审判的轻刑犯。事实上，很多军事观察员通知国际红十字会，监狱中70%到90%的伊拉克犯人都是被冤枉的。

对于虐囚事件的辩护就像一枚定时炸弹。专栏作家查尔斯·克罗萨莫说：“如果恐怖分子在纽约安放了一枚一小时内爆炸的定时炸弹，爆炸造成的伤亡人数将达到100万人。这时你抓住了知道炸弹地点的恐怖分子，但是他拒绝透露任何信息。这时，问题就来了：假如你

知道将他的大拇指吊起来就可以得知炸弹的地点并拯救100万人的生命，你会这样做吗？”克罗萨莫认为大家一定会这样做，不是出于任何人的命令，而是自己的道德责任。你没有时间打电话给《日内瓦公约》的监督执行者们，向他们询问这种做法是否被允许；为了从恐怖分子嘴里获取关于炸弹的信息，你会去做任何事情。

很少会有人否认，在上述情况下，利用获取定时炸弹地点信息这种理由对虐囚行为进行辩护是合情合理的。但是问题在于，这种情况非常少见，即便是在没有阴谋和爆炸的情况下，“拯救生命”也可能被当作正当的借口。美国国务卿康多莉扎·赖斯曾因为支持美军在秘密监狱中的虐囚行为，在前往德国访问的途中遭到了反对者的袭击。她认为，对于罪犯来说，使用任何的审讯手段都不足为过。她还提醒反对者要清楚对嫌疑人的审讯都是基于这样的理由：“阻止一切恐怖活动，便可以拯救欧洲以及美国的那些无辜的生命”。但是，她似乎没有意识到，这种审讯同样也伤害了一些无辜的生命。赖斯也承认，美国在对待一名无辜的德国市民时“犯了错误”。他们以怀疑与恐怖活动有关为由，对这位德国市民进行长达5个月的苛刻而又有损人格的审讯。

一旦个别案例中发生的虐待行为被视为合理，那么在其他情况下它也很容易被认为是正当的。我们将不仅对那个知道炸弹下落的人采取虐待行为，而且会对某个可能知道相关消息的人、或者是某个5年之内可能知道相关信息的人，也采取同样的行为，最后发展到对任何一个我们怀疑的对象进行虐待。国际特赦组织会长威廉姆·舒尔茨通过对以色列、巴勒斯坦人权组织的调查证实：1987到1993年间，以色列军人在审讯过程中曾经使用了虐待犯人的方法。他说：“当审讯的内容涉及炸弹等危险物品时，虐待被认为是正常的手段。”美军第82空降师的一名中士，曾经描述了虐待伊拉克囚犯的过程：

> 犯人们在监狱中将我们称为“杀人的疯子”……当犯人被带进审讯室，游戏便开始了。我们互相比赛，看这个犯人在昏倒或精神崩溃之前能坚持多久。这种折磨会持续两天，不给他们提供水和食物等生活必需品。上级告诉我们那些犯人都是罪人，但是有时上级的说法是错误的。

“有时上级的说法是错误的。”这位中士说道。但是我们对待犯人的做法却是相同的。

对于虐囚行为的批评大多是针对它的合法性、道德性和有效性。社会心理学家却提供了不同的视角：虐囚事件会对罪犯个人以及那些赞成虐囚的普通民众产生什么样的影响。大多数人希望相信政府的所作所为是为了国家利益，希望相信政府知道自己在干什么，也希望相信政府所做的一切都是正确的。因此，假如我们的政府宣布虐囚行为是为了打击恐怖主义，大多数民众便会赞同政府的做法。然而，长此以往，整个民族的道德状况会逐渐恶化。民众迈出了同意虐待犯人这一小步，实质上是踏上了良心泯灭、欲罢不能的不归路。通过否认自己的政府做出了不道德和非法的行为来减少失调，不加鉴别的爱国主义会令人们从金字塔顶层向下滑落。

一旦加害者谋划好了某个罪恶活动时，他一定会避免自己的认识出现这样的冲突：“我们是好人”与“我们正要进行犯罪活动”之间的冲突。即便是最为残忍的人，也认定自己是个好人。被称为“巴尔干屠夫”的斯洛博丹·米洛舍维奇，因战争罪、反人类罪和种族屠杀罪而受到指控。在长达4年的审判期间，他为自己的种族清洗政策进行了辩护，这一政策直接导致了20万克罗地亚人、波斯尼亚穆斯林人和阿尔巴尼亚人的死亡。他并不想为这些人的死承担责任，在审判中他不断重复的观点是，塞尔维亚人总是穆斯林教义的牺牲品；战争就是战争，他只是就穆斯林针对无辜的塞尔维亚人所发动的侵略做出了回应。里卡多·奥里西奥曾对其他7位独裁者进行过采访，这些人包括：

伊迪·阿明、让-克洛德·杜瓦利埃、米拉·马尔科维奇（米洛舍维奇的妻子）、中非共和国的让-贝德尔·博卡萨。每个人都认为自己所犯下的罪行——包括枪杀和迫害反对者，操纵选举，导致民众饥寒交迫，侵占国家财产，发动侵略战争等——都是为了国家利益。如果他们不这样做就会导致骚乱、无政府状态和流血事件。他们决不承认自己是暴君，反而坚持认为自己是做出自我牺牲的爱国者。路易斯·梅南分析道，“所有那些出于爱人民而压迫人民的认知失调，都可以被我们在审判杜瓦利埃的海地法庭上看到的这样的条幅内容所概括：一个在海地推行民主政治的革命者却不得不面对历史的审判。这个条幅的署名是：终生总统，让-克洛德·杜瓦利埃医生。”

如果“为了国家利益”这样的理由还不够充分的话，这里还有更为通用的减少失调的方法：“是他们发起的。”希特勒也曾讲过类似的话，当时的“他们”指的是那些第一次世界大战中签订《凡尔赛公约》的战胜国以及德国国内的犹太“寄生虫”。问题在于：他打算从历史上追溯到多远，以证明是别人先挑起事端的呢？再想想我们开头所提到的伊朗人质危机，受害者可以提供非常悠久的记忆，来说明他们有非常充足的理由进行报复活动。穆斯林与基督教之间的战争持续了几个世纪，战事起起落落，到底谁是胜利者，谁是失败者呢？这个问题恐怕很难回答，但是我们可以研究一下交战双方是怎样为自己的行为辩护的。

“9·11”事件之后，布什政府决定对恐怖主义采取主动出击的态度，他们认为这将是新世纪的宗教战争，大多数美国人对此也表示赞同。在西方，宗教战争具有某些正面的含义，会使人联想到正义的使者，例如葛培理牧师的圣战、圣十字足球队，当然还有蝙蝠侠和亚森·罗宾。历史上的宗教战争开始于1000多年以前，结束于13世纪，的确经历了很长的时间。然而，大多数穆斯林对这种比喻感到愤怒和警觉。对他们来说，宗教战争带来的是持续至今的屈辱和牺牲。在1095年，基督徒攻占了穆斯林圣城耶路撒冷，他们残忍地杀害了城中所有

的居民，这些集体记忆都栩栩如生地保留在穆斯林的心中，就好像发生在昨天一样。

宗教战争的确给欧洲的基督徒提供了大肆屠杀穆斯林“异教徒”的机会。（很多犹太人在从欧洲去耶路撒冷朝圣的路上被杀害，所以一些犹太学者把宗教战争称为“第一次大毁灭”。）目前西方的观点认为，宗教战争是不幸的，但就像所有的战争一样，它们也会带来各种好处，例如，宗教战争打开了文化交流的大门，使西方的基督教和东方的穆斯林有了正面的冲突和碰撞。在一些书中提到，基督徒在战争中不过是在正当防卫，战争是由那些穆斯林对前基督教国家的入侵引起的。例如，罗伯特·斯宾塞在他的著作《针对伊斯兰（以及圣战）的错误政治导向》中大胆宣称：“圣战是一场自卫战争。”因此，西方国家并不是许多穆斯林眼中的加害者，而是受害者。

究竟谁才是受害者？这个问题的回答取决于你对历史的反思程度。十世纪中叶，在宗教战争开始的100多年前，基督教世界一半的领地都被穆斯林阿拉伯军队占领了，包括耶路撒冷以及埃及、西班牙和土耳其等国家。1095年，罗马教皇乌尔班二世劝说法国贵族发动了一场针对所有穆斯林的圣战，重新夺取了耶路撒冷的控制权，为欧洲国家拓展他们的贸易路线提供了可能：这场圣战可以将富裕的武士贵族组织起来，平民也被动员起来加入到统一的武装力量中；同时，这场圣战也可以将已经分裂为东正教和罗马教的基督教世界重新统一起来。教皇宣布，杀掉一个穆斯林就是基督徒的一次赎罪，在战争中勇于杀敌的人将不会经历长久的炼狱中的痛苦而直接升入天堂。为了自己的理由而煽动殉道者赴死，这种做法听起来是否颇为熟悉？其中根本没有任何圣洁可言。

对于欧洲的基督徒而言，第一次宗教战争取得了经济利益上的巨大胜利，这不可避免地激起了穆斯林有组织的报复。到了12世纪末，穆斯林领袖萨拉丁重新夺回了耶路撒冷和附近大部分城池的控制权。

（萨拉丁与英王理查一世于1192年签订了和平条约。）残忍而血腥的宗教战争究竟是由哪一方开始的呢？

对于以色列与阿拉伯之间纷扰复杂的战事来说，恐怕双方都可以列出一大堆听起来很有道理的理由。2006年7月12日，黎巴嫩真主党军队绑架了两名以色列士兵：埃胡德-戈德瓦塞尔和伊利达-雷吉夫。作为报复，以色列向真主党控制的黎巴嫩地区发射火箭弹，造成了很多平民伤亡。历史学家蒂莫西·佳顿·阿什在研究了双方随后的报复性活动后写道："冲突究竟是从什么时候、什么地点开始的呢？"是7月12日吗？还是此前一个月以色列的炮击杀死了7个巴勒斯坦平民的事件？还是可以追溯到1月份，伊斯兰抵抗运动获得选举胜利之时？或者是1982年，以色列入侵黎巴嫩的时候？还是1948年以色列建国？对于"是什么导致了这场战争"，阿什的回答是，它是由19世纪和20世纪以来欧洲人恶劣的反犹太主义行径所造成的，其中包括沙俄对犹太人的大屠杀、法国暴民在"德莱弗斯案件"审判时喊出的"打倒犹太人"的口号，以及纳粹大屠杀。欧洲人对犹太人的激进的排斥，无疑增强了犹太复国主义的势力，也推动了以色列在巴勒斯坦的扩张和以色列建国。

> 当我们批评以色列军人杀害黎巴嫩平民的时候，而且当我们批评联合国军队以恢复哥得沃森为名进行监管的时候……我们必须记住，如果不是欧洲人早在几十年前坚持把每一个叫哥得沃森的人驱逐出去的话，所有的事情都不会发生。

阿什把战争的源头追溯到了两百年之前。其他的学者则可能会追溯到两千年之前。

当人们开始思考"这件事情是谁先发动的"时，不管"这件事情"指的是什么——家庭纠纷，或者国际争端——他们都不会认为，挑起是非的责任在自己身上。当人们判定谁是加害者、谁是受害者的

时候，大家都认为被削弱或被毁灭的一方是受害者。有多少争论是从人们气急败坏地说出的“但… …，那又该如何解释呢？”这句话开始的呢？当你试图描述任何一方的残暴行为时，总会有人提出反驳：“但对方也做过一些残暴的事情，那又该如何解释呢？”

我们完全能够理解受害者的报复心理。但是报复往往会导致最初的加害者减少自己的罪恶感并低估自身行为的伤害程度，同时也会令受害者觉醒，从而使整个事件陷入无休止的压迫与复仇的循环里。“任何一次成功的革命，”历史学家芭芭拉·塔奇曼观察到，“都会适时地对已经被罢免的暴君加以重惩。”为什么不这样做呢？这样的话，无论胜利者还是受害者，都会感到心理上的平衡。

真相与和解

有这样一则很受人们喜爱的古老佛教寓言故事：一群僧人经历了路途遥远的朝圣之后，正走在返回自己寺院的路上。他们艰苦跋涉，翻过了高高的山峰、险恶的峡谷，直到有一天一条汹涌的大河挡住了去路，那里站着一个年轻美丽的女子。她走到年老的僧人面前说：“您能帮我过河吗？如果你们不帮我，留下我一个人过河，肯定会被河水冲走的。”老僧和蔼地笑了笑说：“好的，我帮你过河。”说着就背起她，带她过了河。在河对岸，他轻轻地把姑娘放下来。姑娘道谢后便离开了，僧人们继续赶路。

赶了5天的路，僧人们终于回到了寺院。一回到寺院，他们就愤怒地质问老僧：“你怎么能那样做？”并且警告他：“你违犯戒律了——你碰了那个女子！”

老僧淡淡的说：“我只是背她过了河，而你们已经背了她5天了。”

这些天来，僧人们的心里一直放不下那个女子；许多加害者和受害者也往往多年承受着内疚、悲伤、愤怒和复仇的压力。怎样才能放下这些压力呢？任何一个曾经尝试过对反目成仇的夫妻或者两个国家进行斡旋的人都会明白，要想让他们放弃自我辩护有多么难，尤其是在他们已经争斗了很多年以后。在这些年里，他们始终坚守着自己的位置，越来越不可能相互妥协、达成共识。因此，斡旋人和谈判代表同时面对着两项具有挑战性的任务：让加害者认识并弥补自己对别人造成的伤害；同时设法帮助受害者正视他们所受到的伤害，并放弃复仇的冲动。

例如，假如夫妻双方中一方深深地伤害或背叛了另一方，怎样对他们进行调解并打破僵局呢？临床心理学家安德鲁斯·克里斯滕森和尼尔·雅各布森给出了3种可能奏效的方法。第一，加害者必须单方面把自己的感觉放在一边，要真正认识到受害者的愤怒中隐藏着巨大的痛苦，真心地自责和道歉。第二，受害者单方面停止反复的谴责，因为毕竟错误已经发生了，所以应该表现出自己的痛苦而不是愤怒，这样更有可能引起加害者的同情和关怀，而不是自我防御。“如果让当事人单方面做到上面两点是很困难的，对很多人而言几乎是不可能的。”克里斯滕森和雅各布森说道。他们建议采取的第三个办法是最困难的，但也是最有效的，而且能够长期解决冲突：双方同时放弃自我辩护，同意沿着能重新走到一起的路前行。如果仅仅是加害者单方面道歉并试图弥补，那么他的行为可能并不会那么真诚，也不一定会缓解和消除受害者的痛苦。同样，如果仅仅是受害者单方面的放弃辩护并原谅对方，加害者可能也就没有了改变的动机，因此可能会继续做出不公平的、无情的行为。

克里斯滕森和雅各布森谈的是两个人之间的冲突。但是在我们看来，他们的分析也同样适用于群体冲突，在群体冲突中，第三个方法不仅是最好的方法，而且是唯一奏效的方法。在南非，种族隔离制度很容易留下一些后遗症，主张维持现状以及现状所赋予特权的白人一

方，会因自我辩护而产生愤怒；作为受害者的黑人一方，也会因自我辩护而产生愤怒。这种情况促使两个勇敢的人——白人弗雷德里克·德克勒克和黑人纳尔逊·曼德拉共同行动，避免了大多数革命所带来的流血冲突，创造条件使自己的国家走向了民主。

德克勒克于1989年当选为总统，他知道激烈的革命已经不可避免。反对种族隔离制度的斗争逐步升级，其他国家实施的制裁正在严重影响国家经济，被取缔的非洲国民大会（非国大）的支持者们越来越倾向于使用暴力，他们杀害、拷打被认为可能与白人政权合作的人。德克勒克原本有希望通过制定压制性更强的政策，拼死保住白人的权力。然而，与此相反，他取消了对非国大的禁令，释放了已经在监狱里关了27年的曼德拉。对曼德拉而言，他本可以让愤怒将自己毁灭，他可以下定决心待在狱中进行很多人认为是合法的复仇。然而，与此相反，为了自己终生为之奋斗的目标，他抛开了自己的愤怒。“如果你想与自己的敌人和平相处，你就必须和他们一起工作，”曼德拉说，“这样他便会成为你的伙伴。”1993年，他们两人同时获得了诺贝尔和平奖，第二年曼德拉当选南非总统。

实际上这个新生的民主政府所做的第一件事情，就是成立由大主教德斯蒙德·图图担任主席的真相与和解委员会。（此外，还分别建立了侵害人权、特赦、赔偿与复兴3个委员会）。真相与和解委员会的目标是，为暴行的受害者提供一个法庭，在那里他们的遭遇会得到倾听和确认，在那里他们的尊严和正义感将得到重建，在那里他们可以当着加害者的面发泄自己的不平和愤恨。作为获得特赦的交换条件，加害者必须放弃对罪行的否认，放弃各种借口和自我辩护，承认他们所造成的伤害，包括酷刑和谋杀。委员会强调“我们需要的，是理解而不是复仇，是弥补而不是报复，是对他人的仁慈而不是伤害”。

委员会的目标也是振奋人心的，只是在实践中并没有完全实现。委员会导致人们产生了许多抱怨、嘲笑、抗议和愤怒。很多种族隔离

的黑人受害者，比如死于狱中的激进主义分子蒂芬·比科的家人，对加害者获得特赦感到非常愤怒。很多白人犯罪者很冷漠，没有真正的自责，没有为所做过的任何事情进行道歉。而且，很多种族隔离政策的白人支持者，对他们同伴的招供也充耳不闻。南非并没有变成天堂。它仍然被贫困和高犯罪率所困扰，但它成功地避免了一场流血战争。心理学家索罗门·史奇莫在那里旅游的时候，正在撰写一本有关不公与暴行的受害者方面的书籍。他从政策和文化的角度进行了一些访问，希望听到人们有关愤怒和复仇愿望的讲述。“给我留下的印象最深的是，”他写道，“白人和黑人之间没有什么深仇大恨，他们共同协商，希望建立一个种族和谐、经济公平的社会。”

只有当人们不再试图为自己辩护之后，才能够做到只有理解没有仇恨，只有补偿没有报复。越南战争结束多年后，老兵小威廉·伯洛莱斯返回了越南，他曾在这里看到并且做过很多令人恐惧的事，这些一直困扰着他，他希望能够得到解脱。他说他之所以去那里，是想见一下从前的敌人，“实实在在的人，而不是想象中的样子”。他来到了一个小村子，这里曾经是海军陆战队的一个基地，在这里他碰到了一个曾经是越共的妇女。交谈中，他意识到她的丈夫正是在他和他的队员巡逻的时候被杀害的。“你的丈夫可能是被我和我的队员杀死的。”他说。妇女很平静地看着他说：“但那是在打仗，战争已经结束了。生活还要继续。”不久，伯洛莱斯对自己的越南“疗伤之旅”进行了反思：

> 我以前常常在夜里做噩梦。从越南回来以后，我不再这样了。也许依此所得出的结论有些过于个人化色彩，但是这的确让我明白了，要想结束一场战争就必须去面对你曾经面对过的敌人。你的确是在缔造和平。在历史中没有什么是一成不变的。

1. **美国陆军四星上将，1964年至1968年越南战争期间任驻越美军最高指挥官，后来曾担任过美国陆军参谋长。——译者注**

2. 一种发明于20世纪70年代的现代娱乐形式，在摇滚乐现场，人们伴随着音乐节奏蹦来蹦去并互相碰撞，以求心灵的宣泄与松绑。——译者注

第八章 承认错误，放弃自我辩护

有个人不辞劳苦、爬山涉水，到处寻找世界上最聪明的人。找到之后，他问这位智者："怎样才能获得幸福的人生？"

"做出正确的判断。"智者答道。

"可是，聪明的智者，"这个人又问道："怎样才能做出正确的判断呢？"

"通过错误的判断来做出正确的判断。"智者说。

2006年1月26日，发生了一件令人震惊的文化事件：奥普拉·温弗瑞用了整整一期节目的时间为自己的一个错误道歉。她曾经推荐过詹姆斯·弗雷及其撰写的一部关于染上毒瘾和戒毒经历的自传体回忆录《岁月如沙》，她的推荐使此书的销量突破了百万册。2006年1月8日，一个颇具影响力的网站"证据确凿"（the Smoking Gun）发布了这样的消息：弗雷书中的大部分内容都经过了编造和美化，并非他的真实经历。奥普拉对这条消息第一个做出了反应：我曾经支持和赞扬过这个人，但是现在看来他欺骗了我——这是大多数人可能做出的正常反应。如果继续站在弗雷的一边，她就必须要掩饰心中被欺骗的感觉。在"证据确凿"网站披露这个消息没多久，拉里·金在节目中采访弗雷时，奥普拉还打进电话表达对弗雷的支持："弗雷在书中写到的关于履行职责的那些话引起了我的共鸣，我认为这些话也在激励着其他人。"同时她还补充道，如果说有什么人犯了错误的话，那应当是出版商：她和制作人都相信了出版商的话，认为那是一部非虚构的作品。

站在道德金字塔顶端的奥普拉，已经迈出了试图继续自己当初对弗雷的支持的第一步。但是那些关于“出版商犯了错误”、“我的制作人应该受到指责”或“书中的感情真相比事实真相令人更感到可信”的言论，却使她从道德金字塔的顶端滑落下来，这种推卸责任的逻辑在我们的生活中比比皆是，奥普拉也在所难免。也许她一直受到自己良心的谴责，也许她的制作人试图帮助她脱离困境，认为她对弗雷的袒护对她的名誉毫无帮助。但不论是出于何种原因，奥普拉后来选择了最直接而非拐弯抹角的方式，勇敢地对错误承担了责任。她邀请弗雷参加电视节目，并开门见山地为自己的那个电话致歉：“我对那个电话表示遗憾，”她对自己的观众说，“我错误地认为事实如何无关紧要，对此我感到非常抱歉，因为那与我的信念相违背。我之所以会打这个电话，是因为我确实喜欢书中表达的某些信息——那时我收到了很多表达感动之情的电子邮件，那些赞美之词在很大程度上影响了我的判断。感谢那些坚持原则的人们！事实证明，你们是绝对正确的。”

她对弗雷说：“因为我确实感到被你欺骗了，所以现在与你的交谈也变得困难，我感到十分难堪，你欺骗了我们所有的人。”华盛顿邮报专栏作家理查德·科恩曾经批评过弗雷的撒谎行为，并指责奥普拉的表现令人失望。在节目结束后，奥普拉对他说，自己对弗雷当时的反应感到很失望，因为弗雷说“有时候批评是有建设性的，所以我要谢谢你。你是对的，错的是我”。你是对的，错的是我？美国人在日常生活中无数次听到自己的配偶和父母说着这样悦耳的话，还有那些电视名人、自以为是的博学者和政客，他们也是这样道歉的。科恩还对奥普拉说，“新的一年就要开始了，我仍然认为你是一个好人，因为承认错误需要很大的勇气，我一直不能做到这一点”。

在整个节目中，奥普拉自始至终在同詹姆士·弗雷讨论那本书，而弗雷则自始至终在为自己的行为辩护，“我想，写书和出书都是一个错误”。奥普拉快失去理智了。弗雷就是做错事情的那个人，她用

拉里·金的话来提醒他，但是他还是不承认。奥普拉问道：“你认为自己说谎了吗？或者你认为自己做错了吗？”弗雷犹豫着说道，“我想，二者都有”。

> 弗雷：我的意思是，我认为我曾来过这里并诚实地与你谈论。你知道，我曾经这样，我必须承认……
>
> 对弗雷的反驳：你在说谎。

在节目的最后部分，纽约时报作家弗兰克·里奇出现在节目中，他回应了理查德·科恩的指责，声援了奥普拉的决定，认为不应该为增加书籍的销量而扭曲事实。“最困难的事情是承认错误。”他说，奥普拉告诉他，自己并不希望得到赞美。她说：“承认错误并没有想象中那么困难。”



如果通读了本书，就会发现承认错误的确是件困难的事情。对于心理治疗师琳达·罗斯来讲，在发现自己被误导多年之后，她提出了恢复记忆的理论。对于格拉斯来讲，头脑中错误的恢复记忆，导致她家庭破碎；对于地方检察官托马斯·瓦尼斯来讲，他得知自己曾经指控过的一个强奸犯，在监狱服刑20年后被证明是无辜的。对于夫妻和政客而言，他们所期望的是从暴怒和报复的旋涡中解脱出来。错误消耗了这些人的人生，也消耗了那些关心他们的朋友和同事们的人生。

小韦恩·黑尔会同意我们的结论，他曾是2003年美国国家航空航天局负责人，在他的任期内发生了哥伦比亚航天飞机的爆炸事件，7名宇航员遇难。黑尔在一封致航天飞机全体工作人员的信中承担了这次事件的全部责任：

> 我曾经有机会而且得到过信息，但是却没有好好加以利用，不知道法庭会给我什么样的判决，但是我一直受到良心的审判和折磨，因为我没能阻止哥伦比亚号的爆炸。我们可以对如下特征加以检讨：疏忽、无能、分心、信念缺失、缺少理解和沟通、缺乏毅力和勇气、懒惰。最糟糕的是，我没有能够理解所得到的信息，没有做到光明磊落，没有能够将眼光放得更长远些。我对哥伦比亚号飞船的爆炸负有不可推卸的责任。

这些勇敢的人直指我们内心的丑恶，我们从内心深处试图通过自我辩护来免遭失调的痛苦，但是灵魂却在不停地自我拷问。为减少这种失调，我们多数人会花费很多的时间和精力来保护自我并维护自尊，以免觉得自己比其他人更愚蠢、更易犯错误。但多数情况下这种精力上的消耗是不必要的，琳达·罗斯仍然是一位很好的心理治疗师，托马斯·瓦尼斯也依然是一位很好的检察官，格拉斯最终把父母接回了家。韦恩·黑尔被擢升为美国国家航空航天局约翰逊航天中心的总负责人。

联想一下自己的情况吧！如果我们听到自己的配偶、父母或长大成人的子女说："我要对自己所犯的错误负责。我们总是为了这个事情吵架，现在我知道了，你是正确的，我错了。"或者，在开会的时候听到自己的上司说："我希望在作决定之前，能了解到任何可能出现的错误。"一位严厉的检察官在会议上宣布："我犯了一个可怕的错误，我忘记重审一件案子，那个案子刚刚有了新的证据，由于我的失误让无辜的人进了监狱。我会道歉，但是仅仅道歉是不够的，我会重新检查审判过程中的错误，不会再让无辜的人蒙冤。"

我们会怎样看待这样的人呢？我们会失去对他们的尊重吗？事实上，如果他们是我们的亲人或朋友，我们会感到失望和羞愧。"上帝啊，哈里真的承认了这么大的一个错误！这个人真是太可怕了！"如果他们是专业人士或政治领袖，你便会认为如果有更厉害的人物来处

理，也就不会发生这样的事情了。最后一个勇于向全国人民承认错误的美国总统是约翰·肯尼迪。他轻信了高层军事专家的言论和错误报告，那些人告诉总统一旦美国侵占了古巴海湾，那里的人们便会欢呼雀跃并团结起来推翻卡斯特罗政权。事实证明，这次入侵是一场灾难，但肯尼迪从中吸取了教训。他重新组织了智囊团，并表示以后决不会轻易接受军队的建议，这个改变让他成功地摆脱了随后的古巴导弹危机。在入侵古巴海峡之后，肯尼迪曾对采访他的记者说："政府正确对待了这次失误，有个智者说过，'如果不尽快改正，失误就会变成错误'。没有争论和批评，政府和国家就不能取得任何胜利——共和政体也就不会存在。这次入侵古巴海湾的行动失败了，所有的责任都在我，是我一个人的错误。"肯尼迪的支持率因此大增。

我们需要听到类似的话，我们也渴望听到类似的话："我绷紧了神经。我必须保证再也不会发生类似的事情。"并不是每个领导人都可以领会到肯尼迪讲话的精髓，就像罗纳德·里根在伊朗门事件中的反应，我们可以将此归结为："我本人并没有做错任何事情，但这发生在我所领导的团队中，所以我认为自己也应该承担一些责任。"这类说辞是不能奏效的。极受尊重的民意调查研究者丹尼尔·扬基洛维奇报告，尽管民意测验发现，公众对我们这些重要的民意调查机构往往心存疑虑，但在这种表面现象的背后却是对诚实和正直的"真诚渴求"。"人民需要这类机构透明化运作，"他说，"将人们的真实面貌向外界展示，按自己所认可的行为标准去生活，表现出个人对社会的责任心。"

民众需要的是权威者们爽快地承认错误，而不需要他们含糊其辞或者拖泥带水。以下所举的这个例子，是关于最近在医疗系统内部兴起的一项活动，这个活动鼓励医生和医疗单位勇于承认并纠正自己的错误。（我们在这里所谈论的，是人们在诚实方面犯的错误，这是人性的弱点，而不是那些因不负责任所造成的事故。）一般认为，大部分医生在诊断和治疗的过程中，会固执地坚持自己的意见，否则容易

招至医疗纠纷。但这种说法是错误的。对医院的调查显示，当医院和医生为自身的错误道歉后，患者一般是不会起诉医院的，错误被及时纠正后，类似的情况就不会再发生。外科医生兼哈佛大学公共医疗政策教授卢西安·李珀说：“对于患者来说，医生做出承诺不会再犯同类错误，这使得患者的病痛有了意义，这比坚持做医疗鉴定重要得多。”

医生进行自我辩护的第二个理由是，承认错误会使医生丧失“无所不能、从不犯错”的光环，而这个光环是患者相信医生诊断的重要依据。这个观点也是错误的。试图建立医生无所不能形象的人总会失败，甚至会背负铁石心肠和傲慢自大的骂名。患者和他的家人可能会悲伤至极，因为医生没有告诉他们病情的真相并为之道歉。事实上，一位称职的医生在明知自己犯了错误的情况下依然可以自信满满，就像一般人勇于承担错误的后果一样。在《纽约时报》的专栏中，外科医生理查德·弗里德曼曾经非常成功地概括了勇于承担后果的困难和收获：“像所有的医生一样，我的职业生涯中充满了错误。”在一次治疗中，他忽视了患者可能出现的药物反应，导致患者死亡。“不用问，这次失误搞得我几乎发疯。我不清楚问题出在哪里，但是我清楚这的确是自己的责任，所以我向家属如实奉告并道歉。他们最初感到震惊和气愤，并很自然地向我和医院发难，但是最终他们认为这是一次真诚的赔礼道歉，也不再追究相应的法律责任。大部分患者能够原谅技术上的失误，而不能原谅良心上的错误。”

宽恕一个真正认识到自己错误的人，并不只是神职人员的责任。当我们被迫面对自己的错误并勇敢承担的时候，获得的是令人激动和放松的体验。职业顾问鲍布·卡顿告诉我们这样一件事，那时他负责在非营利的国际会议上组织研讨会，这个研讨会就是关于纯粹、简单的“错误”，有20个国际组织的领导人参加。卡顿告诉他们，参加这个研讨会的唯一条件，是告诉大家自己作为一个领导人的犯错经历，不要试图通过改正错误的过程来抹掉它，也不要回避那些自己应当承

担的责任。他不允许那些领导人来粉饰这些错误，也就是说“要与错误同在”：

> 当我们还没有察觉的时候，错误已经在慢慢逼近。在事情做到一半的时候，高级官员可能已经犯下了大错，譬如，由于没有按时获得一笔拨款而导致所在的机构损失成千上万美元。参与者往往很难面对这样的错误，他们会讲述某次成功的或者弥补过失的救赎故事。我严格执行了会议的规定，禁止他们有任何挽回颜面的行为。研讨会进行到一半的时候，笑声已经充满了整个会场，那些听起来近似神经质的笑声，是对巨大压力的一种宣泄。那笑声特别刺耳，以至于吸引了其他会场的人。

卡顿的训练告诉我们，实事求是地说出“嘿，我确实把事情搞砸了”这句话而且不提供任何的借口进行自我辩护（如实事求是地说出“我犯了个低级错误”，而不是说“我丢球是因为阳光刺到了我的眼睛”、“刚好有一只鸟飞过”、“因为阴天”、“因为一个球迷喊我傻瓜”），是多么困难的一件事情。一位朋友在参加了一日驾校学习后告诉我们，当那些违规者前来报告自己违规的情况时，惊人一致的情形出现了：没有人对自己的违规行为负责。他们都在为自己超速驾驶、无视停车标志、闯红灯、违规进行U型转弯的行为辩护。他对那些冗长而牵强的借口感到非常厌倦。轮到他的时候，他最初也有同样的冲动并因此感到羞愧，但最终还是战胜了自我。他说道，“我闯了红灯，我充分认识到自己的错误并感到非常后悔”，在片刻的寂静之后，会场内因为他的坦诚而爆发出欢呼声。

承认错误，需要一大堆充分的理由。一开始你可能会从你的家庭、你的公司、你的同事、你的敌人、你的传记作者，或者你可能找到的任何人那里寻找理由。心理学家鲍勃·阿伯森曾经带过一位研究生，他一直坚持用实验来检验自己的某个观点，希望通过实验能够得到他所希望得到的结果。阿伯森最后温和地问他：“你是主动承认自

己的错误，还是让其他人证明你的错误呢？”承认错误会有很多好处。别人会更喜欢同你交往，有些人会吸取你失败的教训；你的错误也可能刺激其他人产生灵感。孩子们早晚会意识到，每个人都会遇到需要当众承认错误的窘境，即便成年人也不例外。当错误还只是一粒种子的时候便能够认识到它并加以改正，总比让它长成根深叶茂的大树要好得多。

放弃自我辩护而承认错误，对于我们的心灵和人际关系都十分有益，那么为什么我们许多人不这样做呢？我们都很乐于看到别人勇于承担责任，但是为何我们自己却不能经常做到这一点呢？首先，正如我们所看到的，我们没有这样做是因为在大多数情况下，我们甚至没有意识到我们必须这样做。自我辩护的行为几乎是自动形成的，我们意识不到，它会让我们避免因自己曾经做过的错事而出现失调的感受。“错误？我不可能犯错误……那棵树是自己跳到我车上的……无论如何，我有什么必要为此道歉？是她先开始的……他偷了东西……这些都不是我的错。”其次，在美国存在着一种“错误恐惧症”的文化氛围，错误总是与没有能力和愚蠢等特质联系在一起。所以，即便是发现了错误，人们也不愿意去承认它。因为一旦承认了，就意味着自己是个只会胡扯的笨蛋。如果我们希望更多的人愿意承担错误并积极改正，我们就必须克服以上所讲的这两个障碍。

当我们在家庭、记忆、治疗、法律、偏见，冲突和战争等领域重蹈自我辩护的覆辙时，失调理论可以为我们提供两点启示：首先，减少失调的能力会使我们在很多方面受益匪浅，可以维护我们的信念、自信、决心、自尊和幸福。其次，这种能力也会给我们带来很大的麻烦。人们为了维护自己最初决定的正确性，可能会走向自我毁灭的泥潭。他们可能会更粗暴地对待自己所伤害过的人，因为他们会坚信自己的受害者是罪有应得。他们会坚持自己工作中一些过时甚至有害的做法。他们会支持虐待者和暴君，因为他们觉得这些人和自己都站在

正义的一边。极端的异教徒可能会有一种消灭自己对立面的冲动，因为他们几乎不存在心理失调的问题。

减少失调是一个复杂的心理过程，但这并不意味着我们一定会受到它的控制。人类通常不想改变，但是我们仍然具有改变的能力。有人认为，很多自我保护机制造成的错觉和盲区都是大脑活动的结果，这一结论对于那些喜欢辩护的人来讲是一种解脱。大脑是用来保护自尊和信念的吗？的确，大脑可能会告诉我们，糖果是最好吃的食物，但我们还是会选择多吃蔬菜。当我们意识到自己受到攻击的时候，大脑会令我们勃然大怒吗？的确如此，但是我们大多数人还会稍作思考，然后选择使用木棍来对付那个家伙。对于我们大家来说，理解失调如何起作用，会帮助我们改变最初的冲动，保护我们免受伤害。

对失调的适应

或许失调理论的最大启示在于：我们不可以坐等他人良心发现、人格改变、心境突然发生变化，或者指望他人突然变得坦诚，承认自己的错误并且去做那些正确的事情。任何组织和个人都会尽可能采用对自己有利的方式来减少失调，这导致他们不断地为自己的错误辩护，并坚持自己一贯的做法。他们不会承认自己的失误导致了那些无辜者身陷牢狱之灾。他们不希望他人指出自己投资千万的新药项目失败的原因。即便是最亲密的人，当我们用事实来纠正他们最珍视的自利记忆时，他们也不会感到开心。

实际上，对困扰我们这些平常人的狭隘视野的纠正是比较少的。由于我们大多数人缺乏自我纠正的能力，而且我们的认识盲点让我们意识不到必须进行这类纠正，所以我们需要借助于适当的外部纠正，来减少未来再犯同样错误的可能性。在合法的领域里，我们会发现，对审讯过程进行强制录影，是对自利偏差进行纠正的一种比较容易而

且成本相对较低的方式；任何有偏见和威胁的迹象都会被监控者发现。我们担心的不仅仅是潜在的政治偏见，还有来自检察官的偏见。与医生错误地进行截肢这类玩忽职守的行为会受到指控不同，检察官们一般拥有民事诉讼豁免权，因而几乎没有针对他们的司法审查。绝大部分的判决在公众的视线之外，接近95%的案件是由警察直接移交检察官，而没有经过陪审团的审阅。没有责任制衡的权力，在任何领域都是一种灾难。这种情况导致了个人乃至整个部门都会不惜一切去赢得胜诉，而保证这一切能够顺利进行下去的正是自我辩护。地方检察官可以在法庭上积极地要求释放（而不是勉强接受法院的命令去做）某个被认为是无辜的囚犯，这往往是因为他们不是原来负责此案的检察官，而且有权撤销那些引起热议的判决，就像重审中央公园案件的是罗伯特·摩根索，而最初对理查德·迪由特提起指控的是萨克拉门托地区检察官。这也正是为什么要授权独立的委员会，去调查针对某个部门的指控或者决定是否对某个案件进行重新审理。有关人员之间不能存在利益冲突，不能为已经做出的判决辩护，没有好朋友需要保护，而且不需要去努力减少失调。

然而，很少有组织会欢迎来自外部的监督和纠正。如果某些权威希望不惜一切地维护他们的认知盲点，那么需要公正的审查委员会来修正他们的观点；如果有必要，甚至会做出违背他们意愿的裁定。科学领域采取的是独立的模式，尽管看起来只是亡羊补牢，但来自外部同行的评议仍然不失为一种极佳的范例。科学和医学方面的杂志，清醒地意识到了利益冲突对研究可能造成的污染，而且由于曾经被一些伪造数据的研究者所欺骗，他们正在制定更为有力的措施来减少带有偏见的、不道德的、带有欺骗性的研究成果发表。许多研究都号召增加评议过程的透明度，刑事司法制度的改革者也在寻找类似的解决办法。如果我们人类不可避免地受到狭隘意识的困扰，假如让这种狭隘意识暴露在阳光之下，至少我们可以减少或者更正我们的错误。

组织管理顾问沃伦·本尼斯和波特·奈尼斯建议，组织机构可以对承认错误的举动进行奖励，将这种措施固化为组织文化的一部分，而不是像现在这样消极地对待有过错的人。这种观念的转变一定要从领导层开始。他们讲述了IBM（国际商业机器公司）创建者小汤姆·华生的一个传奇故事，这个故事发挥了40多年的激励作用。“IBM公司中一个大有前途的主管被卷入了公司的危机中，这次危机会让公司损失上千万美元，”他们写道，“这的确是件很糟糕的事情，当华生把出错的主管叫到办公室时，那个年轻人脱口而出：‘我猜你一定是要炒我的鱿鱼了吧？’华生说：‘你不要把事情看得太重，我们只是花了一千万美元给你上了一课！’”

在日常生活中我们又该怎么做呢？组织亲戚们成立外部的评议委员会来评判家庭纠纷？还是把父母对孩子的质问全部录下来？在私人关系的处理中，我们只会忠于自己的感受，只能靠自我意识来约束自己的行为。一旦意识到心理失调可能发生，就要及时地将它们扼杀在“摇篮”之中，正如奥普拉所做的那样，在自己从金字塔上滑落得很远之前及时采取措施。就像挑剔别人的行为那样，通过反省和批判自己的行为，我们有可能打破自我辩护所导致的恶性循环。我们只需在“我们所感受到的”和“我们该如何做出反应”之间进行片刻思考，考虑一下我们是否真的愿意坚持某种与事实相悖的信念。如果我们能够这样做，在大脑将我们的想法固化为一贯的思维模式之前，我们可能已经改变了主意。

认识到自己处于失调状态可以帮助我们做出更机警、更敏锐、更明智的选择，而不会任由习惯性的自我保护机制来为自己消除心理失调。假定你的死对头在小组会议上提出了一项改革预案，你可能会认为“像她那样的白痴是不会提出什么好建议的”，你不加思考就否决了她的提议，可能仅仅因为你很不喜欢这个女人（而且，你自己也承认，你感到在获得领导的认可方面她与你存在竞争）。或者，你会给自己留点余地，问道：“这会是一个不错的建议吗？如果它出自我的

团队，我会如何看待它呢？”假如这是一个好的建议，那么你可能会同意这个建议，但仍然不喜欢她这个人。你完全可以将信息和提供信息的人区分开来。

我们的目标是搞清楚导致痛苦的两种不协调的认知，然后找到一种积极的解决办法，或者当我们不能解决的时候，学会加以适应。1985年，罗纳德·里根的一次行动给以色列总理西蒙·佩雷斯带来了失调。作为同盟和好友的里根，竟然接受了参观德国军人公墓的邀请，这被视为两国战后和解的重要标志，佩雷斯对此感到非常愤慨。此举也激怒了很多集中营的幸存者，因为那个公墓里埋葬着49个纳粹军官。里根最终还是去了那个公墓。当记者询问佩雷斯对里根的行为有何感想时，他既没有以个人的名义加以指责，也没有故意缩小这件事所造成的影响。他选择了第三种方法，他说：“当一位朋友犯了错误的时候，朋友仍然是朋友，错误仍然是错误。”

只需片刻的思考，我们便可能像佩雷斯那样将利益与失调清晰地区分开来：我们可能会维持友谊，而不会让它在盛怒之下终止。对一些无关紧要的事情进行恰如其分的批评，让加害者承担起同盟的责任，我们便有可能不犯错误。人们可以忠诚于自己的民族、宗教、政党、配偶以及家庭；然而，对他们的一些不适宜、被误导、不道德的行为或者政策提出反对意见，并不意味着对他们不忠诚。

在一次外伤研究与治疗领域的心理学家在线讨论会上，一位年轻的心理咨询师发表了他对心理治疗领域某个热点问题的研究结果。然而，他对那些心理学家们的反应显然没有足够的心理准备，专家们认为这个研究毫无价值而且缺乏理论依据。他们的反应使那位年轻学者陷入极大的困惑之中，一方面是“我对这个研究付出了极大的精力、时间和金钱”，另一方面是“我崇拜的专家认为我的研究没有意义”。对此，人们下意识采用的减少失调的策略是，将那些专家视为象牙塔里的一群白痴。但那位年轻人没有这样做，而是将心理学家的

开放思想与临床学家的自我洞察力结合起来，于是我们今天才拥有这样一个可以共享的解释模型。

他写道："虽然自己一时难以接受那些批评，但还是要感谢专家们的关注。"他在仔细阅读了建议后，总结说自己确实有些急于求成，忽视了研究本身的理论基础。随后他又补充道："我自己的经历可以提供参考，对于错误信念的及时纠正也是科学态度的一部分，即使这样做并不容易。在时间、金钱等方面的投入越多，人们所抱的希望和期盼也会越大，相应的也就越容易自负，当面对相反的证据时我们就越有可能将其视为一种挑战。那是一种令人蒙羞的体验。"

令人蒙羞，这便是问题的关键所在。当了解到我们需要维持心理平衡之后，我们便更有可能拒绝接受那些对我们的信念、决策和偏好进行质疑的信息，这些信息都会揭示犯错的可能，从而导致我们错失机会。自信是一种良好的品质，没有人希望遇到一个对患者的病情无所适从的医生，同时我们也希望医生可以吸取教训不断进步。每个人都希望永远充满激情与自信，让生活富有意义、多姿多彩。然而对正确的极端追求很容易让人变得自以为是。当自信的品质不是产生于谦虚和对失误的宽容时，人们便很容易从健康的自信心变为盲目自大。在本书中，我们看到了很多这样的例子：心理治疗师们曾经确信自己可以搞清楚那些恢复而来的记忆是否准确，学者和法官们曾经确信自己可以远离利益的纷争，警察们曾经认为自己可以辨别出嫌疑人是否撒谎，检察官们曾经认为自己可以证明某个犯罪团伙是否有罪，丈夫和妻子们曾经确信自己对事件的描述是正确的，一些民族曾经确信自己的历史是独一无二的。

我们在一生中会面临很多的抉择，所做出的决策不一定全错，也不一定全对，有一些还会导致无法预料的后果。如果可以不通过盲目自负的方式来证明自己的行为没错，我们就有机会体会到生命的复杂性，这里所说的复杂性指的是自己和他人的意见可能很难统一，对自

己有利的事情未必对他人也有利。一位叫贝蒂的女士说："我知道艰难的决定是什么样的。"

> 当我决定与结婚20年的丈夫离婚时，我的一个女儿对我的决定表示支持，她说："怎么这么久才离婚呢？"但这个决定对另一个女儿而言却是一场灾难，她对我的愤怒延续了多年。我思考了很久，也不能解开这个疙瘩，我指责女儿不能理解我的感受。结果，我变成了一个专制的母亲，而我的女儿变成了自私自利、缺少管教的问题青年。随着时间的流逝，我不能再这样下去了，这样下去我会永远地失去女儿。我回想着她曾经的温柔和体贴，意识到她并不是故意捣乱，她不过是一个被我们的离婚事件所毁掉的孩子。最终我和她坐在一起，我告诉她，虽然我仍然觉得离婚对我而言是一个正确的决定，但是我可以理解这对她所造成的伤害，我希望她可以将自己的感受告诉我。她说："妈妈，请带我去中央公园野餐吧，就像我小时候那样。"于是我们这样做了，这标志着我们的和解。从那以后，每当我认为自己所做出的某个决策百分之百地正确时，我总会重新考虑一下。

贝蒂没有必要承认自己做出了错误的决策；事实上，她并没有做错什么。但是她必须放下"自己必须正确"的心理需要。

一定是有人搞错了——出错的是我

> 在美国，记住自己的错误被认为是不健康的，神经症患者总是放不下自己的错误，精神病患者则不断地叙述着自己的错误。
>
> ——剧作家丽莉安·海尔曼

心理失调很难克服，但是我们对错误的态度却不难改变。盖蒂斯堡战役中的"皮克特冲锋"，致使罗伯特·李将军率领的12 500人的

部队战死过半，他说：“所有这一切都是因我的错误造成的。我对士兵的要求太高了。”尽管因错误地估计形势而犯下了致命的错误，但是罗伯特·李依然是大家心中伟大的将军。罗伯特·李对自己葬送了几千条生命的错误都可以供认不讳，而那些因违章进驾校学习的人为什么连闯红灯这类事情都不承认呢？

大部分美国人认为自己认可“从错误中吸取教训”这句话，但从内心深处看，他们片刻也不会相信这一点。实际上他们认为，犯错便意味着愚蠢。另外，这个国家的文化中还存在一种“伟大的健忘”：一个月之前发生的事情都会被忘掉。这就使得美国人对待错误就像看到熟透的西红柿一样，巴不得马上扔掉——即使在某些情况下不得不又捡起来。

相信傻瓜才会犯错的人，其可悲之处在于：他们还是会犯同样的错误，而不会从中吸取教训。他们会重蹈覆辙，而骗子们则会对此紧盯不放。每个人都有可能成为骗术的牺牲者。大约1/4的美国人被骗子骗过，有的损失不大，有的则损失比较惨重：你被告知自己中了100万美金的大奖，如果要领取奖金必须要先交上一定数额的税金；你可能用高于市价10倍的价格去买一枚金币；你被告知有一张床包治百病，等等。每一年的电视购物都会从美国人兜里骗走4亿美金的收入，而老年人最容易被电视购物所误导。

骗子们总能看透人们的失调以及为此而进行的自我辩护。他们知道，当人们处在“我是一个聪明而负责任的人”和“我在杂志购物中花了上千美元，那些东西和假的彩票信息我其实并不需要”这两种认知之间时，很少有人会为了减少失调而否认自己是一个聪明而负责的人，所以大部分人为了证明自己钱花得正当会继续花更多的钱。这种减少失调的方法保护了自尊，但却会导致人们将来继续犯同样的错误：“如果我订阅更多的杂志，我就会中大奖”或者“太好了！那些替我考虑周全的投资顾问不会欺骗我的，而且他们的广告还出现在基

督教电台中”。老年人特别容易从这个角度去减少失调，因为他们大部分人很害怕自己会“失去”——失去自己的辨别能力以及金钱。而且，他们不想给孩子们控制自己的生活的理由。

认识到失调如何起作用，可以帮助我们更好地反思自己是怎样将事情搞砸的，这种技能同样也可以帮助我们的朋友和亲戚。我们常常会从最良好的愿望出发，却做出最糟糕的事情来：威胁、说教、胁迫、恳求或者辩护。社会心理学家安东尼·普拉卡尼斯对骗子如何对付老年人进行了研究，他讲了这样一个令人伤心的故事：这一家的成员都在责备那个被骗的人：“你难道看不出来那个人是个小偷，整个事情就是一个圈套吗？你被骗了！”普拉卡尼斯说：“这种别人看来最自然的反应，也许是身为家人和朋友最不应该做出的。这样的说教，会让受害者更加自我封闭，而不能走出被骗的阴影。”对于这一点，那些有过失调经历的人都能够明白。叫喊着“你到底在想什么”的意思就是“伙计，你是个傻瓜”。这样的评价会令受害者更不愿意说出自己的想法。然而，他们会投入更多的金钱，购买更多的杂志，因为他们希望挽回家庭所受的损失，希望证明自己并非愚蠢和老糊涂了，并且希望证明自己的想法是相当明智的。

普拉卡尼斯说，因此，如果希望将受害者从被骗的边缘拉回来，首先要给他以理解和支持。能够提供帮助的亲戚可以鼓励受害者讲出他们受骗时的想法，以及这些想法是如何形成的。应该说，“请告诉我那个人身上有什么吸引了你？你是怎么相信他的？”而不是“你为什么要相信那样一个混蛋呢？”骗子们往往具备很多人性方面的优点——他们友善、彬彬有礼，很有集体荣誉感，喜欢互赠礼物和结交朋友。具备这些特质的人，即便某些时候会给人添些麻烦，也不会让人们感到他们没有安全感或者无能。这是佩雷斯介绍的第三种方法：清晰地认识并区分他们。“当我这个正派、聪明的人犯了错误，我仍然是个正派、聪明的人，错误仍然是错误。我现在想做的是，如何对自己的错误加以补救。”

在美国文化中，错误和愚蠢被密不可分地联系在一起，但这并不意味着其他国家的文化也具有这个特点。20世纪70年代，心理学家哈罗德·斯迪文森和詹姆士·斯蒂格勒对亚洲和美国在校儿童的数学表现发生了浓厚的研究兴趣：在五年级以前，那些得分最低的日本学生的表现也要比同年级美国学生强很多。为了找到这种现象的原因，在此后的10年里，哈罗德和詹姆士对于美国、日本和中国的初中班级进行了比较研究。他们通过观察一个日本男孩的课堂表现找到了原因。那个男孩正在黑板上做三维绘图的数学题，他在这个题目上花了45分钟，一直重复着相同的错误。斯迪文森和斯蒂格勒都对他失去了耐心和信心，但是那个男孩自己却并没有因此丧气，美国学者也发现了自己的表现为什么会比那个男孩还要糟糕："在美国的文化中，错误被认为是严重的心理浪费。然而在日本，人们却并不是这样看。在日本，错误、失误和困惑都被视为学习过程的一部分。"（那个男孩最终还是解决了那道难题，并赢得全班的掌声。）研究者们还发现，与日本和中国相比，美国的家长、老师和学生都更加相信数学能力是天生的：如果你拥有这种能力，那么你不必用功学习。反之，假如一个人不具备这种能力，即便努力也没有意义。与此相反，亚洲国家的人们则认为数学方面的成功和其他领域一样，需要持之以恒和坚持到底的精神。在前进的道路上一定会有挫折，你必须吸取教训并改进方法；但这并不意味着你是个笨蛋。

在科学家和艺术家这类人才的早期培养过程中，犯错误是必不可少的。他们必须拥有实验的机会，验证某种观点，失败后，再尝试另外一种，要愿意接触错误的答案。曾经有一个经典的故事，这个故事在小学生中广为流传，那就是托马斯·爱迪生经过上万次失败发明了灯泡后接受的一次记者采访，他告诉那个记者："我并没有失败，我成功地发现了一万种不适合做灯泡的材料。"现在大部分美国儿童都拒绝不断尝试的自由，拒绝失败成百上千次的经验。儿童的这种心理，归根结底就是害怕失败。教育孩子学会成功是必要的，但是教育

他们不要害怕失败同样重要。当儿童或成人害怕失败时，他们就会害怕冒险，不能承担错误导致的结果。

美国儿童害怕失败，还有一个很重要的原因：他们会因为犯错误而对自己天生的能力产生怀疑。在对美国在校儿童进行了20年的研究之后，心理学家卡罗尔·德威克指出了斯迪文森和斯蒂格勒的研究中存在文化差异的原因。在她的实验里，一部分儿童因为接受新挑战而获得表扬。另一部分则因为智力和能力而受到表扬，这类表扬类似于家长经常对孩子说的："约翰，你真是个数学小天才。"但是这句简单的表扬，可能会对不同的孩子产生不同的影响。亚洲的孩子可能在没有完全成功之前，就因努力而受到表扬，结果是：与那些因为能力而获得表扬的孩子相比，他们会表现得更好，也会有更多的学习收获，他们更倾向于把错误和批评视为改进的有用信息。而那些因为能力而受到表扬的儿童，更关心自己在别人心目中是多么与众不同，而不太注意学习的实际收获，他们会在表现不好和犯错误时进行心理防御，这样便很容易让他们陷入自我否定的怪圈：如果做得不够好，就会形成这样的失调："我很聪明，但是却被难住了。"然后很快丧失了对学习的兴趣（我想做的话，就一定能做好；但是现在，我不想做了）。这些儿童长大后会变成害怕犯错误或者不想承担责任的人，因为那样会证明自己并非天生聪明。

德威克发现了对学习和错误的不同理解方式（它们证明你是愚蠢，还是具有潜力）并不是由人格特质所决定的。它们只是一种态度，是可以改变的。德威克致力于矫正那些学生对学习和犯错的态度，所用方法出人意料得简单：以同样的方式教导初中生和大学生，告诉他们智力并非遗传而来，就像会骑自行车一样，它只是一种能力，是一种经过努力可以掌握的技巧。这样的课程一定要讲给那些从小被告知智力是遗传而来的孩子们听。他们接受了这种观点之后，就会有更强烈的学习动机，会获得更好的成绩，也就更愿意学习，而且遇到困难之后也不再自暴自弃。

这些事情讲起来容易，但做起来却有些困难。当你遇到难题的时候，试着对自己说：“我出错了。我需要知道问题出在哪里。我不想再犯同样的错误了。”德威克的研究令人感到鼓舞，因为它适合所有年龄的人群。经过学习，人们能够认识到：错误并非需要否认或者为之辩护的个别人的可怕的失败经历，而是我们生活中不可缺少的组成部分，它们会帮助我们成长，帮助我们不断走向成熟。



美国的棒球运动与孕育它的美国社会存在着重要的区别：从少年棒球联盟到职业棒球联盟，任何一场棒球比赛的得分记录表都包括跑动、击中和失误三项。没有人想要失误，但是大家都知道失误无法避免。棒球比赛中的失误是必然存在的，在医学、商业、科学、法律、爱情和生活中也同样如此。在我们要面对和改正这些错误之前，我们首先要承认它们的存在。

美军入侵伊拉克一年半之后，随着死亡人数的上升，军费已经猛增到数亿美元，伤员也在不断增加，美国军队在伊拉克陷入了战争的泥潭。而乔治·W·布什曾经许诺说那场战争会很快结束。当有一位记者要求他“列举三个你认为是错误的决定，以及你是如何纠正的”时，布什的回答是：“（人们在讨论错误时）他们只是想问：‘在攻打伊拉克这个决定上你错了吗？我的回答是：‘绝对没有。’这是个正确的决策。……现在你问我做错了什么事情，我想我在人员的任命方面犯过一些错误，但是我不想指出他们是谁，我不想在国家电视台上伤他们的感情。”

1944年6月，欧洲盟军最高统帅德怀特·艾森豪威尔，必须要做出一项重大的军事决策。他很清楚对诺曼底的进攻在最好的情况下也需要付出高昂的代价，但当时的情况却远谈不上理想。假如战役失败，数以千计的士兵将会战死，战败的屈辱不仅会打击盟军的士气，而且还会为轴心国注入一针强心剂。然而，艾森豪威尔考虑到了自己所做

出的进攻决策可能带来的灾难性后果，他已经准备为此承担全部的责任。他撰写了一份简短的讲话，并打算一旦登陆失败立刻发布。以下这段话，便出自这份讲话：

> 我们在瑟堡——阿弗尔地区的登陆没有取得一个理想的立足点，部队已经被迫撤退。我所做出的在这个时间和地点发动攻击的决策，依据的是所能够获得的最佳信息。我们的军队，包括空军和海军都已经勇敢而忠诚地履行了他们的职责。假如还有任何有关这次攻击的指责，或者这次攻击中还存在任何过失，都由我个人来承担。

写下这些以后，艾森豪威尔做了微小但却至关紧要的调整。他划掉了第一句结尾的“部队已经被迫撤退”，而用“我已下令部队撤退”取代了那个被动句式。这个敢于担当的“我”在历史的天空中一直回荡了几十年。

当我们最终要对一个民族的个性或者某一个体的完整性做出评价和分析时，我们所依据的并不是这个民族（或这个人）是否有过错，而是在出现过错之后他们会做些什么。正如中国古代的哲学家老子在2500多年前所观察到的：

> 一个伟大的民族就像一位伟人：
>
> 当他犯了错误的时候，他能够意识到它。
>
> 一旦意识到了错误，他便会虚心承认。
>
> 一旦承认了错误，他便会去努力改正。
>
> 他将那些指出自己错误的人视为良师益友。注

1. **作者注明这段话引自中国古代哲学家老子的言论，但是译者对照查阅老子的相关言论时，却并没有发现与之相对应的内容，因此疑为写作错误。但因为**

这段话在本书中出现了两次，且作者明确地希望表达某层意思，所以在这里还是进行了翻译。——译者注

后记

在决定本书作者的排序时，我们采用了抛硬币的方法，这种做法可以很好地体现我们之间的良好合作。然而，自始至终，我们两个人都坚信自己是在与一位更有天赋的合作者一起工作。因此，从开始的那一天起，我们便为从事这样一个可以互相激励、互相学习，乃至给双方都带来乐趣的项目而互相感谢。

本书得益于一些同行们认真而又挑剔的审阅，这些同行中包括从事记忆、法律、婚姻心理治疗、商业和临床领域研究与实践的专家。我们要特别感谢以下这些同行，他们从各自的专业领域对相关章节进行了准确的评价，给了我们极好的建议：安德鲁斯·克里斯滕森、底波拉·戴维丝、杰拉德·戴维斯、玛丽安娜·加里、布鲁斯·海、布拉德·哈伊、理查德·列夫、斯科特·利林菲尔德、伊丽莎白.洛夫特斯、安德鲁·迈克莱尔、蒂翁·波勒切克、莱奥诺·蒂菲尔以及唐纳德·萨波斯奈克。我们也感谢来自以下朋友的评论、意见、故事、研究以及其他信息：J. J. 科恩、约瑟夫·德·瑞威拉、拉夫·哈伯、罗伯特·卡顿、苏·卡森、波特·奈尼斯、黛伯拉·普勒、安东尼·普拉卡尼斯、霍莉·司脱金、迈克尔·扎戈尔。我们还要感谢德博拉·克蒂卡里尔·麦克里在编辑方面所给予的帮助。

从本书开始构思到最终问世，我们温文尔雅的代理商和好朋友鲍布·莱舍尔都参与其中。无论是合同的签订，还是本书的内容，莱舍尔都付出了极大的热情，我们感谢他所提供的帮助。而且，鲍布还为我们找到了代理编辑简·艾西，一位可以带来快乐的工作伙伴。简的优雅举止、技巧和幽默感，足以让作者们明白初稿中的错误，并激励着我们一次又一次地进行修改，她鼓舞着我们，并协助我们反复对文

稿加以润色与完善。她是一位罕见的凡事都亲自动手的编辑，她的故事和想法已经融入了本书之中。我们也要感谢来自哈科特的富有天赋的助理编辑詹娜·约翰逊在本书从完成到出版的整个过程中给予的指导。最后，我们想感谢主任编辑戴维·霍夫以及具有非凡校对技能的玛格丽特·琼斯。霍夫是一位对本书的一切（包括本书作者）都喜爱有加的男士，他让我们在写作过程中没有感受到丝毫痛苦并深受教益。

最为重要的，我们要将我们的热忱和爱献给我们各自的另一半：罗南·卡西和维拉·阿伦森。生活中的错误是我们自己造成的，绝不能归咎于我们所选择的人生伴侣。

——卡罗尔·塔夫里斯，艾略特·阿伦森